***Тема.*** Как правильно есть.

***Цель.*** Показать разнообразие пищи, рассказать о составе полезной пищи; дать общее представление о питательных веществах и их значении для организма; формирование позитивного отношения к правильному, рациональному питанию; формирование навыка выбора продуктов на основе информации на упаковке.

1. ***Организационный момент.***
2. ***Вводная часть.***
3. – Дорогие ребята! Сегодня мы отправимся в гости к сказке. Сначала я предлагаю вам узнать сказочных героев.

а) У отца был мальчик странный,

 Необычный – деревянный. (Буратино)

б) Она красива и мила,

 а имя её от слова «зола». (Золушка)

в) Хитрая плутовка, рыжая головка,

 Пушистый хвост – краса. Кто ж это? (Лиса)

г) Он с бубенчиком в руке,

 В сине-красном колпаке.

 Он весёлая игрушка,

 И зовут его… (Петрушка)

1. –А как называется профессия человека, который сочиняет и рассказывает сказки? (Сказочник)

- Давайте мы на время станем сказочниками и сами придумаем продолжение сказки, героями которой были канатоходец, девочка, наследник престола, учёный доктор, три очень прожорливых брата. (рис. Трёх толстяков) Как она называется?

 После изгнания Толстяки задумались, как жить дальше. Стыдно стало нашим героям и им очень захотелось исправиться. Долго спорили, но так и не решили, чем заняться. Куда могли направиться Толстяки? (Варианты ответов)

- Что они любили больше всего? (Вкусно поесть.) И пошли они в небольшой ресторанчик. (рис. «Три Толстяка за столом»)

- Какие блюда они могли заказать? (Сладости)

- Официанты принесли свиные сардельки, огромный торт с толстым слоем приторного крема и маленькую чашечку кофе. С аппетитом принялись братья кушать.

Но стали происходить непонятные вещи… Только они съели сардельки, а в бок громко что-то стучит: «Мне плохо, не ешь жирное.» Это кричала печень. Выпили кофе. И разбушевалось сердце. Испугались толстяки, вызвали доктора. Он прописал им овсянку на завтрак. Едят и боятся, прислушиваются, может быть кто-то внутри не доволен кашей. К счастью, всё было спокойно.

 Поняли братья, что недостаточно вкусно есть, главное – правильно.

1. ***Основная часть.***

 1. - Продукты питания, а попросту наша еда, создают нам различное настроение, вызывают самые разные эмоции: одни продукты мы любим, от других отказываемся, к третьим ещё не привыкли.

 - Как вы думаете, для чего нужна пища? Зачем человек ест? (Выслушиваются ответы детей.)

 - Пища нужна не просто для удовольствия. У неё есть важная функция в организме. Без пищи человек не может жить: расти, двигаться, поддерживать тепло своего организма и бороться с болезнями.

Человеку нужно есть,

Чтобы встать и чтобы сесть,

Чтобы прыгать, кувыркаться,

Песни петь, дружить, смеяться.

Чтоб расти и развиваться,

И при этом не болеть,

Нужно правильно питаться

С самых юных лет уметь.

 2. - А вы знаете, сколько съедает каждый человек за свою жизнь? Примерно

50 т. Целый товарный вагон.

 - Сегодня мы выясним, что ж такого в еде, что без неё невозможно жить?

 - На какие группы мы можем разделить продукты питания по составляющему их питательному веществу? (Все продукты питания, которые мы употребляем в пищу, можно разделить на три группы: основу первой составляют белки, второй – жиры, третьей – углеводы).

 - Зачем они нам нужны?

 - Какое питательное вещество необходимо человеку для роста?

 - Чтобы вы росли, нужен белок. Белок – строительный материал для клеток. Без него человек не сможет расти. Установлено, что только за счёт правильного питания в младшем школьном возрасте можно добиться увеличения роста у ребёнка на 2– 4 см. При недостатке пищи замедляется рост и развитие организма.

Чтобы вырасти ты мог,

В пище должен быть белок.

Он в яйце, конечно, есть,

В твороге его не счесть,

В молоке и мясе тоже

Есть он, и тебе поможет.

 - Для чего людям необходимы углеводы? (Для того, чтобы мы были активны, энергичны, меньше уставали). Углеводы - топливо для клеток, как уголь для паровоза и бензин для машины.

Фрукты, овощи и крупы –

Удивительная группа –

Нам в тепло и непогоду

Поставляет углеводы.

Нам клетчатку посылают,

Витамины добавляют

И энергией питают.

 - Нужны ли нам жиры?

Жир, что в пище мы едим,

Очень нам необходим.

Сохранит температуру,

Повлияет на фигуру,

Защитит от холодов,

 Шубой нам служить готов.

 - В какое время года организм получает больше витаминов? Когда испытывает недостаток в них? Почему? А как помочь организму получить достаточное количество витаминов? Зелёный – витамины: их около 20. И очень нужны организму, но злоупотреблять витаминами нельзя. Это может навредить вашему организму.

 - Какие витамины вы знаете? В каких овощах и фруктах содержатся? Для чего они нужны? (Работа с таблицей).

 - Голубой – вода. Почему воду называют источником жизни? Как вы думаете в продуктах содержится вода? В каких? Без пищи человек может прожить несколько недель, а вот без воды всего несколько дней.

 - Ребята, кто может сделать вывод по схеме о том, какая пища полезна для организма? (Все продукты, в которых содержатся белки, жиры, углеводы, витамины).

 3. - Правильное питание – первый шаг к здоровью.

 Сейчас вам предлагается побывать в роли **диетологов**. В последние годы эта

 профессия становится модной и высокооплачиваемой. И как знать, может кто-то

 из вас выберет эту профессию в будущем и прославится, как знаменитый

 диетолог.

    (На столе у каждой группы имеется конверт, в котором представлены

 изображения разных продуктов (мясо, рыба, яйца, творог, грибы, мёд, шоколад,

 сдоба, молоко, сыр, ягоды, яблоки, бананы, апельсины, лимоны и другие)

   - **Попытайтесь** распределить их по следующим принципам, обосновывая свой

 выбор. Каждая группа должна  распределить  продукты на три части:

 · те,   которые необходимо включать в рацион **с осторожностью**,

 · те, которые давать ребёнку **не рекомендуется**

 · те, присутствие которых должно быть **обязательным.**

 1)   **Группа** делает отбор для ребенка 3-5 лет

 2)   **Группа -** для школьника среднего и старшего звена.

 3)    **Группа –** пожилого человека.

 **Время выполнение задания:** 5-7минут.

 Ученики одной из групп после выполнения задания высказывают своё мнение и

 обосновывают сделанный выбор. Другие группы дополняют ответ.

 Вывод. Действительно, рацион питания человека в разном возрасте различен.

 **- Детям дошкольного возраста** не рекомендуется резко вводить в рацион такие

 продукты как грибы, мёд, ягоды, фрукты и овощи красной окраски, так как она

 могут вызвать аллергию у ребёнка.

 Обязательно в рационе должны присутствовать молочные продукты, нежирные

 сорта мяса, рыба, овощи и фрукты, натуральные соки.

 До трёх лет лучше совсем не давать ребёнку шоколад и шоколадные конфеты.

 Детям школьного возраста нельзя острое, жирное, газированные лимонады,

 чипсы, гамбургеры. С осторожностью нужно употреблять какао**.** В рационе

 должно быть достаточно овощей и фруктов,  натуральных соков.

 **У взрослых в** зависимости от вида деятельности суточная потребность в

 калорийности продуктов разная. Она зависит от того, физически или умственно

 работает человек, имеются ли у него хронические заболевания.

 При отсутствии аллергии и противопоказаний все продукты в умеренном

 количестве можно и нужно употреблять**.**

 **Пожилым** людям для укрепления костей необходим кальций, источником

 которого являются молочные продукты, рыбу, мясо. Лучше ограничивать приём

 сладкого. Кушать больше овощей и фруктов,  натуральных соков.

 **Таким образом**, пищевой рацион должен соответствовать энергетической

 потребности организма в том или ином возрасте, содержать достаточное

 количество пищевых веществ с определенным — сбалансированным —

 соотношением между ними.

 4. - А как вы думаете, имеет ли значение цвет продуктов для сохранения и

 укрепления нашего здоровья? (Ученики высказывают свои предположения.)

 **-** Цвет продуктов может не только создать хорошее настроение, но и сохранить

 здоровье.

|  |
| --- |
| ***ЦВЕТ НАС ЛЕЧИТ И БОДРИТ*** |
| ***(Апельсины*** ***выводят яды, помидоры согревают,кукуруза улучшает настроение ...)***  **Вы чувствуете себя "разбитым" и постоянно мерзнете, бодрости нет и в помине? Тогда вам нужно есть много красного! Совет несколько неожиданный, но с научной точки зрения вполне объяснимый: у каждого цвета - своя длина волны и определенный частотный диапазон. Это воспринимают не только ваши глаза, но и желудок в процессе переваривания пищи: для него цвет - дополнительная информация** |

|  |
| --- |
| ***К Р А С Н Ы Й***  http://rodn-i-k.narod.ru/cvet/brus.jpg http://rodn-i-k.narod.ru/cvet/svek.jpghttp://rodn-i-k.narod.ru/cvet/kapu.jpghttp://rodn-i-k.narod.ru/cvet/hipo.jpghttp://rodn-i-k.narod.ru/cvet/pomi.jpg |
|  Красный цвет согревает, дает много энергии и поднимает настроение. Те, кто постоянно мерзнет зимой и осенью, могут включить "внутреннее отопление", употребляя чай из плодов шиповника, бруснику, свеклу и краснокачанную капусту. Красный растительный пигмент благодаря низкой частоте колебаний и большой длине волны обладает согревающим действием. Кроме того, красный активизирует пищеварение и обмен веществ, этот цвет бодрит, как никакой другой.  |

|  |
| --- |
| ***З Е Л Е Н Ы Й http://rodn-i-k.narod.ru/cvet/sele.jpg http://rodn-i-k.narod.ru/cvet/brok.jpghttp://rodn-i-k.narod.ru/cvet/sala.jpghttp://rodn-i-k.narod.ru/cvet/luks.jpg*** |
|  **Зеленый цвет - это "законсервированная" жизненная энергия и целительная сила. Хотя зеленый и холодный цвет (как синий и фиолетовый), тем не менее он полезен зимой и осенью. Салаты, зелень, капуста брокколи и т.д. противостоят воспалительным процессам, уничтожают болезнетворные бактерии и, таким образом, защищают от простуды.** |

|  |
| --- |
| ***О Р А Н Ж Е В Ы Й  http://rodn-i-k.narod.ru/cvet/mork.jpghttp://rodn-i-k.narod.ru/cvet/tikv.jpghttp://rodn-i-k.narod.ru/cvet/apel.jpg*** |
| **Оранжевый снимает спазмы прибавляет сил. Продукты оранжевого цвета - морковь, тыква, апельсины - идеальны для подготовки организма к зиме. Апельсины нейтрализуют яды. Содержащиеся в овощах и фруктах оранжевого цвета каротины защищают клетки.**  |

|  |
| --- |
| ***Ж Е Л Т Ы Й  http://rodn-i-k.narod.ru/cvet/kuku.jpghttp://rodn-i-k.narod.ru/cvet/bana.jpghttp://rodn-i-k.narod.ru/cvet/mang.jpg***  |
|  **Желтый наделяет положительной энергией и успокаивает. Когда дни становятся короче, вы можете восполнить недостаток солнца желтыми лакомствами (кукурузой, бананами, манго). Как и солнечный свет, они улучшают настроение, снимают симптомы депрессии, успокаивают нервы. Кроме того, эти продукты содержат много витамина С, повышающего иммунитет.** |

|  |
| --- |
| ***Л И М О Н Н Ы Й  http://rodn-i-k.narod.ru/cvet/avok.jpg http://rodn-i-k.narod.ru/cvet/arti.jpghttp://rodn-i-k.narod.ru/cvet/olma.jpg*** |
|  **Лимонный освежает и возвращает здоровье. Продукты нежного желто-зеленого цвета (авокадо, артишоки, оливковое масло) - хорошая профилактика простудных заболеваний. Лимонный цвет способствует отделению слизи, очищает бронхи, укрепляет иммунную систему.** |

 5. - Как правильно хранить продукты в домашних условиях? Зачем продуктам нужен холод?

 - В чём продаются продукты питания? (В упаковке).

 - Какие виды упаковки вы знаете? (Стеклянная, бумажная и т.д.)

 - Для чего она нужна? (Чтобы изолировать продукты от окружающей среды и тем самым улучшить хранение).

(На партах лежат различные типы упаковки).

 - Подумайте, какую информацию о продукте мы можем узнать благодаря упаковке? (Название, срок годности, ингредиенты, страну-производителя и др.)

 - Что вы будете делать, если перед вами продукт, на упаковке которого нельзя прочитать его название? (Спросить у взрослого, не покупать).

 - Если вы не можете прочитать или определить срок годности продукта? (Спросить у взрослого, не покупать).

 - Если продукт красиво упакован, но трудно определить, что это, нельзя понять срок годности? (Не покупать.)

 - Если упаковка продукта нарушена? (Не покупать.)

1. ***Итог.***

 - Подходит к концу наш классный час.

 - Какие важные вопросы мы сегодня попытались решить?

 - Зачем человеку надо есть?

 - В каких случаях лучше не покупать продукты питания?

 - Какую пищу можно назвать полезной?

Подведём теперь итог:

Чтоб расти – нужен белок.

Для защиты и тепла

Жир природа создала.

Как будильник без завода

Не пойдёт ни тик, ни так.

Так и мы без углеводов

Не обходимся никак.

Витамины – просто чудо!

Столько радости несут:

Все болезни и простуды

Перед ними отвернут.

Скажем вам без хвастовства

Истину простую –

Минеральные вещества

Играют роль большую.

Вот поэтому всегда

Для нашего здоровья

Полноценная еда –

Важнейшее условие.