Классный час на тему: «Здоровое питание»

Цель: Формирование правильного отношения к своему здоровью через понятие здорового питания.

Задачи:

* Содействовать воспитанию культуры сохранения и совершенствования собственного здоровья,
* Содействовать формированию привычки правильно питаться и соблюдать режим питания,
* Познакомить детей с принципами здорового питания,
* Способствовать выработке навыков выбора правильных продуктов питания и составления ежедневного рациона.

Наше здоровье зависит от многих факторов. Наследственности, т.е. тех свойств и характеристик организма, которые нам достались от наших предков. Условий, в которых мы живем: чистоты воздуха, воды, уровня шума вокруг и т.д. А также от самого человека — его характера, поведения и привычек, в том числе и питания

Когда речь идет о правильном питании, часто говорят, что в одних продуктах много жиров, в других — белков или углеводов, а в третьих — витаминов и минеральных веществ. С составом этих веществ ты познакомишься в старших классах, но важно и сейчас знать, какую роль они играют в сохранении и укреплении здоровья, почему необходимы для роста и развития организма.

**Белки** — сложные вещества, которые нужны организму человека для построения новых клеток, для работы мышц и для дыхания (белки разносят по всему телу кислород воздуха, который мы вдыхаем). Белки защищают наш организм от инфекции и помогают регулировать работу многих органов. Вот почему так важно, чтобы с пищей мы получали достаточное количество белка. Особое значение это имеет в тот период, когда человек растет. Тебе ежедневно требуется **около 90 граммов** белка.

**Жиры** относятся к основным питательным веществам и являются обязательной частью рационального питания. Жиры — источник энергии, которая необходима нашему организму для работы. Кроме того, они нужны для нормального зрения, роста, работы нервной системы. В день тебе необходимо получать **около 80—90 г жиров.**

**Углеводы** — питательные вещества, которые составляют большую часть рациона питания и являются основным источником энергии для организма

Кроме белков, жиров и углеводов важное значение имеют витамины и минеральные вещества.

В переводе с латинского слово «vita» означает «жизнь». Ученые установили, что существует около 20 видов витаминов, необходимых для здоровья человека. Большинство из них не могут образовываться в организме и должны поступать с пищей. Общий вес витаминов, в которых мы нуждаемся, очень невелик и составляет сотую или даже тысячную часть грамма. Однако недостаток или отсутствие этих веществ может стать причиной серьезных заболеваний. Источником витаминов служит разная пища — растительного и животного происхождения. В настоящее время существуют продукты, специально обогащенные витаминами.

Во время кругосветных морских путешествий Васко де Гама, Колумба и Магеллана гибло больше половины экипажей судов. Долгое время не могли понять причину, ведь продуктов — мяса, рыбы было достаточно. Оказалось, что людям необходим витамин С, который содержится в основном в овощах и фруктах. Обнаружил это шотландский врач Джеймс Линд, который предложил добавлять в рацион моряков апельсины и лимоны. Но сам витамин С был открыт лишь спустя 70 лет в 1927 году венгерским ученым Сент-Дьери.

*С* пищей мы получаем различные **минеральные вещества:** железо, фосфор, йод, фтор, кальций, калий. Все они нужны нашему организму для нормальной работы, роста и развития.

В теле человека содержится всего 3 г **железа.** Кажется, мало? Однако благодаря этим 3 г ко всем клеткам и органам доставляется кислород, который мы получаем из воздуха. Недостаток железа в организме становится причиной слабости, быстрой утомляемости, организм хуже сопротивляется болезням.

Большое значение имеет для нашего организма йод. Йод в наш организм поступает не только с продуктами, но и с питьевой водой. Однако в нашей стране много мест, где природная вода содержит недостаточное количество йода. Для того, чтобы восполнить этот недостаток, в пищу нужно употреблять продукты, специально обогащенные йодом, — йодированные соль, хлеб, молоко.

Ученые установили, что в теле взрослого человека содержится около 1 кг **кальция.** Для чего так много? Оказывается, это минеральное вещество входит в состав костей скелета человека и придает им прочность. Благодаря кальцию некоторые кости нашего тела могут выдержать давление в несколько сот килограммов! Кальций придает прочность и нашим зубам. При недостатке этого минерального вещества в детском и подростковом возрасте замедляется рост, нарушается формирование мышц, становятся хрупкими зубы. Поэтому не забывай, что каждый день вместе с пищей твой организм должен получать около 1 г этого вещества.

Ты уже знаешь, что пища, которую мы едим, служит не только источником «строительного материала» для формирования клеток, роста, развития организма, но и обеспечивает его энергией. Процесс переработки пищи, получение из нее энергии и ее расходование называется обменом веществ. Обмен веществ разный у разных людей. Если обмен веществ высокий, то можно есть довольно много и не полнеть, поскольку энергия быстро расходуется, а если скорость обмена веществ низкая, человек легко полнеет. Энергия необходима человеку для всех видов деятельности. Человек тратит энергию, когда спит и ест, катается на велосипеде и лежит на диване, решает задачу и смотрит телевизор.

Измеряют энергию, получаемую с пищей, в калориях. 1 калория — это такое количество энергии, которое позволяет увеличить температуру 1 г воды на 1 градус.

На практике стали использовать величину, в 1000 раз большую. Тысяча по латыни — «кило», поэтому новая, более крупная величина энергии стала называться килокалория. Ежедневно с пищей ты должен получать около 2500-3000 килокалорий. Такого количества энергии достаточно, чтобы в течение часа светилось 58 электрических лампочек.

Энергии, получаемой человеком с пищей за год, хватило бы на то, чтобы полтора месяца обогревать трехкомнатную квартиру.

Очень важно, чтобы количество килокалорий, которое ты получаешь с пищей, соответствовало количеству энергии, которое ты тратишь в течение дня. Если количество килокалорий постоянно будет превышать твои энергозатраты, это может привести к появлению избыточного веса. Если с пищей ты будешь получать недостаточное количество килокалорий, это может стать причиной резкого снижения веса и возникновения серьезных заболеваний.

Рефлексия: детям предлагается разгадать кроссворд.