

ВОСПИТАТЕЛЬНОЕ МЕРОПРИЯТИЕ

«Здоровое питание»

Место проведения – МКОУ «Колодезянская СОШ»

5 класс

Форма мероприятия – классный час.

Тема: «Здоровое питание»

Цель: привитие учащимся навыков правильного отношения к значимости их физического и психического здоровья

Задачи:

1. Ознакомить детей с принципами здорового питания на материалах современных исследований;
2. Выработать навыки выбора правильных продуктов питания и составления ежедневного рациона;
3. Воспитать культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья.

Оборудование: доска, плакат-схема "Пирамида здорового питания", бланки ответов для проведения теста "Как вы питаетесь?", плакаты для игр.

План воспитательного мероприятия.

1. Вступление и активизация цели. Беседа о здоровье и определение понятия «ЗДОРОВЬЕ».
2. Проведение теста "Как вы питаетесь?"
3. Представление схемы здорового питания на примере "Пирамиды здорового питания."
4. Игра «Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть».
5. Обсуждение темы «Что такое ГМО и пищевые добавки?»
6. Проведение опроса «Что разрушает здоровье, что укрепляет?»
7. Игра «Здоровье»
8. Подведение итогов.

Ход проведения мероприятия (сценарий)

I. Организационный момент

1. Приветствие

Учитель: Здравствуйте, ребята!

Прежде чем объявить тему нашего классного часа, я задам вам несколько вопросов, ребята, а вы ответите на них, подняв руку. Вы любите болеть? Почему? Почему болеть - плохо?

Значит, здоровым быть лучше. А скажите мне, пожалуйста, что такое здоровье вообще? Как вы его понимаете? Зачем нам нужно здоровье?

Как вообще определить, здоровы ли мы или нет? Что мы с вами можем назвать показателями здоровья?

Ученик 1: Стройность, общий тонус, хорошее самочувствие, активность, настроение, состояние отдельных органов организма - органов дыхания, пищеварительной системы, сердечно-сосудистой системы, кожи, волос, ногтей.

II. Введение в тему классного часа

1. Беседа о здоровье.

Учитель: Мы определили, что среди нас нет абсолютно здоровых людей. Ребята, а от чего же зависит наше здоровье? Давайте с вами определим факторы, влияющие на наше здоровье.

Ученик 1: Основными факторами являются экология, образ жизни, режим труда и сна.

Ученик 2: А еще спорт, режим питания и продукты питания.

Учитель: А как вы думаете, что из названного сильнее всего отражается на общем состоянии организма, на его здоровье?

Ученик 3: Сильнее всего отражается на здоровье наше питание, то что мы едим!

Учитель: Итак, мы делаем вывод, что наибольшее значение для нас имеет наше питание.

2. Сообщение темы.

Учитель: И сегодняшний классный час мы посвятим именно этой, чрезвычайно актуальной в наши дни теме - теме здорового питания.

III. Раскрытие темы классного часа

1. Проведение теста "Как вы питаетесь?", обсуждение результатов.

Учитель: Сейчас мы с вами проведем небольшой опрос. Я раздам вам листы бумаги и попрошу вас ответить на вопросы следующего теста. Он будет содержать 12 вопросов и по несколько вариантов ответа на них. Вам следует выбрать из каждой группы ответов тот, который наиболее близок вам. Итак, приступаем.

Подведем итоги. Отложите ручки, подсчитайте количество баллов. Ответ а - 2 очка, б - 1, в - 0.

Кто набрал от 21 до 24 очка, у вас отличный стол. Причин для беспокойства нет.

16-20 очков. Вы умело находите золотую середину в выборе блюд.

12-15 очков. Пересмотрите свое отношение к питанию.

0-11 очков. То, как вы питаетесь, из рук вон плохо! Более того, существует серьезная опасность для вашего здоровья.

Спасибо. А теперь мы вместе с вами посмотрим, что у нас получилось.

2. Представление схемы здорового питания на примере "Пирамиды здорового питания"

Учитель: Вы видите ПИРАМИДУ ПИТАНИЯ, рекомендованную Всемирной Организацией здравоохранения. Давайте посмотрим, из чего она состоит (демонстрация интерактивной Пирамиды питания). А наши консультанты (ученики) расскажут нам о продуктах, содержащихся в пирамиде.

Учитель показывает на каждый ярус пирамиды, дети называют, какие продукты питания нарисованы на каждом ярусе пирамиды и каждый консультант рассказывает об определенном ярусе.

Консультант 1: В ее основании - хлеб, зерновые и макаронные изделия.

Хлеб и зерна на заре нашей цивилизации были одним из основных продуктов питания человека. Предпочтение отдается сортам хлеба из муки грубого помола ("бородинский", "докторский" и другие). В них много растительного белка, витаминов и клетчатки, которая помогает выведению холестерина, "чистке" кишечника и обладает желчегонным действием.

В дневном рационе и взрослого, и ребенка хотя бы один раз в день должна быть каша: геркулесовая, гречневая, пшенная или кукурузная. Много зависит от способа приготовления.

Макаронны и вермишель лучше покупать из муки первого сорта, от них вашему организму будет больше пользы.

Рис по праву занимает важное место в кухне многих народов мира. Его можно встретить в супах, плове, пирогах, десертах и многих других блюдах, знаменитых во всем мире. Его самые главные качества - это высокая питательность и сочетаемость с другими ингредиентами блюда - мясом, птицей, рыбой, морепродуктами и овощами. Рис очень полезен для организма человека.

Консультант 2: Вторая ступень пирамиды - это фрукты и овощи.

В среднем, взрослый человек за год должен съесть 180 кг овощей и фруктов, тогда весенние авитаминозы ему не страшны. Но россияне по статистике съедают около 85 кг за год. В день на нашем столе должно оказаться не менее 600 граммов живой растительной пищи. Пусть это будут дары с вашего огорода или дачи.

Ягоды - настоящий клад витаминов. Малину можно использовать как природный аспирин, чернику, бруснику и клюкву - как антибиотики. В крыжовнике и чернике содержится янтарная кислота, необходимая для поддержания иммунитета. Не меньше полезных веществ в облепихе, черноплодной и красной рябине.

Возьмите за правило хотя бы в летне-осенний период пить овощные и фруктовые соки. Это могут быть и купажные соки, то есть сочетание двух или нескольких овощей или фруктов. Овощные и фруктовые соки полезны всем, если их пить за 30 минут до еды или через 1,5-2 часа после еды.

Консультант 3: В следующей ступени пирамиды - мясо, рыба, птица и молочные продукты.

Мы привыкли считать этот набор основным и главным. Но мясо - это животный белок. На его усвоение требуется 6-8 часов, то есть в 7-9 раз больше энергии, чем на углеводы. Мясо не содержит витаминов и энзимов (ускорителей пищеварения), поэтому наш организм для его расщепления направляет ферменты и витамины из своих резервов, практически ослабляя себя. Вот чем объясняется чувство сонливости после обильного употребления мясных блюд. Надо постараться контролировать количество пищи и перед мясным блюдом пожевать салат или винегрет из сырых овощей и зелень. Рационально употреблять мясо 2-3 раза в неделю в количестве 100-150 граммов в день.

Сардельки, сосиски, колбасы и другие мясные "деликатесы" включают в себя различные искусственные пищевые добавки, консерванты, наполнители и поэтому вряд ли приносят пользу.

Другое дело - рыба. Она тоже содержит белок, но, в отличие от мяса, в рыбе почти в пять раз меньше соединительной ткани, что обеспечивает ее быстрое разваривание и нежную консистенцию после тепловой обработки.

Содержащиеся в ней полиненасыщенные жирные кислоты и различные минеральные вещества - йод, фтор, медь и цинк - делают рыбу необходимой для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, артериальной гипертонии и атеросклероза.

Бесспорно одно: молоко идеально для растущего организма. Оно является сбалансированным продуктом, обеспечивая организм ребенка практически всем необходимым. В зрелом возрасте, когда построение и рост органов и систем завершен, предпочтительнее кисломолочные продукты - йогурты, кефир, творог, простокваша, которые призваны поддерживать и обеспечивать микрофлору кишечника, кислотно-щелочной баланс и влиять на жировой и углеводный обмены. Очень полезны для здоровья стакан кефира на ночь, а на завтрак йогурт с пониженным содержанием жира.

Консультант 4: На вершине пирамиды здорового питания - соль, сахар и сладости.

Как мало им отводится места! Так же мало их должно быть и в нашем рационе. Действительно, излишнее потребление соли приводит порой к четкой цепи диагнозов: гипертоническая болезнь, ожирение, атеросклероз и почечная патология. Любители сахара получают нарушение обмена веществ, диабет, ожирение, мигрень и кариес. Нужно приучать себя и близких минимально употреблять эти продукты: соль - до 6 граммов в день (мы подчас употребляем и 15 граммов), вместо сахара, тортов, конфет - джемы и фрукты.

Никогда не поздно пытаться изменить свой образ жизни и пищевые привычки в лучшую сторону, чтобы быть здоровыми духовно и физически, прожить долгую и счастливую жизнь!

Учитель: Нежный организм подростка особенно нуждается в правильном сбалансированном питании, поскольку он интенсивно растет, развивается, продолжают формироваться все системы организма, особенно скелет и чрезвычайно чувствительная в этом периоде жизни центральная нервная система. Она нуждается в необходимом количестве строительного материала, обеспечивающего проводимость нервных импульсов и развитие психических

процессов. Именно поэтому очень важно в этом возрасте следить за тем, что вы едите и придерживаетесь ли режима питания в течение дня.

3. Игра «Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть»

Учитель: Сейчас я вас разделю на три команды. Каждая команда нарисует продукты, полезные для здоровья. Потом мы обсудим результаты.

4. Обсуждение темы «Что такое ГМО и пищевые добавки?»

Учитель: В последнее время на этикетках можно увидеть надписи о том, что продукт изготовлен из трансгенных, или генетически модифицированных (ГМ), продуктов или генетически модифицированных организмов (ГМО). Что это значит?

Консультант 1: ГМП содержат ценные питательные вещества, которых в обычных продуктах недостаточно, имеют более привлекательный вид. Трансгенные растения обладают повышенной устойчивостью к вредителям и болезням. Трансгенные продукты – это источник здорового питания. Так, например, получена низкокалорийная соя. Получен рис с повышенным содержанием витаминов и микроэлементов. Но есть и факты, свидетельствующие об отрицательном воздействии ГМП на здоровье. Например, подопытные мыши, которых кормили ГМП, дали малорослое потомство с ослабленным иммунитетом и склонностью к вырождению. Установлено, что чем больше площади занимают генетически модифицированные культуры, тем меньше становится насекомых, и, как результат, сокращается численность птиц и других животных, что приводит к нарушению экологического равновесия.

Учитель: Дети, а знаете ли вы про пищевые добавки? Наши консультанты сейчас нам все объяснят.

Консультант 2: Современное производство продуктов питания немислимо без пищевых добавок. Они способствуют длительному сохранению, улучшению цвета, вкуса и консистенции продукта. В странах Европейского союза принята система цифровой кодификации пищевых добавок: каждая из них обозначается буквой «Е» и цифровым индексом. Красители (Е-100 – Е-199) добавляют в кондитерские изделия, сыр, маргарин и другие продукты. Консерванты (Е-200 – Е-299) увеличивают срок хранения продукта. Антиоксиданты (Е-300 – Е-399)

защищают продукт от повреждающего действия кислорода, их добавляют в бульонные кубики, жевательные резинки, мороженое. Стабилизаторы (Е-400 – Е-490) поддерживают желеобразную консистенцию продуктов. Эмульгаторы (Е-500 – Е-599) используют для приготовления водно-жировых смесей, например, майонеза, кремообразных пищевых продуктов. Усилители вкуса и ароматизаторы (Е-600 –Е-699) часто добавляют в соусы, приправы, колбасы.

Значительное количество добавок не имеет разрешения к применению в пищевой промышленности России, а часть из них просто запрещены к применению в производимых у нас или в других странах продуктах питания. В развитых странах проверка безопасности пищевых добавок проводится постоянно. Публикуются списки наиболее вредных из них с указанием характера воздействия. *Продукты без указания состава покупать не рекомендуется.*

5. Проведение опроса «Что разрушает здоровье, что укрепляет?»

Учитель: Я называю продукты питания, а вы отвечаете устно полезный продукт или неполезный и объясняете почему.

ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ НЕПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ

Рыба
Пепси
Кефир
Фанта
Геркулес
Чипсы
Подсолнечное масло
Жирное мясо
Морковь
Торты
Лук
Сникерсы
Капуста
Шоколадные конфеты
Яблоки, груши и т. п.
Сало и т. п.

6. Игра «Здоровье»

Учитель: Последний конкурс называется “*Здоровье*”. Нужно на каждую букву этого слова найти слова, которые имеют отношение к здоровью, здоровому образу жизни.

Например:

З — здоровье, зарядка, закалка, зубной врач;

Д — диета;

О — очки;

Р — режим, расческа, ракетка;

О — отдых;

В — вода, витамины, врач;

Ь - Слов, начинающихся на “ь” не существует.

Е — еда.

IV. Подведение итогов

1. Утверждение Золотых правил питания:
 - а) главное - не пере едайте.
 - б) ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.
 - в) тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.
 - г) перед приемом пищи сделайте 5-6 дыхательных упражнений животом, мысленно поблагодарив всех, кто принял участие в создании продуктов, из которых приготовлена пища.

2. Обсуждение классного часа.

Учитель: Дети, вам понравился классный час? Что нового вы узнали?

Ученик 1: Классный час был очень интересным. Мы узнали о пирамиде здорового питания, о продуктах, которые в нее входят.

Ученик 2: А еще мы играли в различные игры и прошли тест.

Ученик 3: Узнали подробнее про ГМО и пищевые добавки.

Ученик 4: А самое главное мы установили золотые правила питания.

Учитель: Вы, молодцы! Будьте здоровы! Умейте управлять своими эмоциями, настроением и желанием. Укрепляйте свое тело и дух. Ваше здоровье в ваших руках! До свидания!

Ученики: Спасибо. До свидания

**Жиры, масла,
сладости**



**Мясо, молоко,
рыба, яйца**



**Фрукты и
овощи**



Хлеб, крупы, зерновые

