

### Классный час: «О здоровом питании»

**Цель:** создать условия для формирования правильного отношения к своему здоровью через понятие здорового питания.

**Задачи:**

1. Учить составлять и соблюдать правильный режим питания.
2. Формировать умение выбирать полезные продукты питания.
3. Развивать чувство ответственности перед своими будущими детьми за здоровье своего организма.

**Прогнозируемый результат:** учащиеся смогут сделать выбор – правильное питание.

**Средства обучения:** интерактивная доска, наглядные пособия, научные данные о правильном питании.

#### Ход классного часа:

**Вступительное слово учителя.**

При встрече люди издревле желали друг другу здоровья:

«Здравствуйте, доброго здоровья!»

«Как ваше драгоценное здоровье?!»

И это не случайно. Ведь ещё в Древней Руси говорили

«Здоровья не купишь»

«Дал бы здоровья, а счастья найдёшь»

- Что значит быть здоровым? (Жить без болезней, вести нормальную деятельность, быть живым, правильное питание)

- Здоровье в большей степени зависит от вас самих?

**1. Мозговой штурм в виде игры «Ромашка»: на лепестках ромашки записана первая половина пословицы - продолжить...**

- В здоровом теле, (здоровый дух)
- Голову держи в холоде, (а ноги в тепле)
- Заболел живот, держи (закрытым рот)
- Быстрого и ловкого (болезнь не догонит)
- Землю сушит зной, человека (болезни)
- К слабому и болезнь (пристает)
- Поработал (отдохни)
- Любящий чистоту – (будет здоровым)

- Вы видите, что про здоровье люди думали и в древности, ведь пословицы - это народная мудрость.

Древние греки, например, мало болели, но долго жили!

-От чего же им так везло? Пищу ели растительную, мяса употребляли мало, табака не знали, вино пили разбавленным, много двигались. В школе полдня занимались наукой, полдня физкультурой.

## **2. Принципы здорового питания.**

А что значит правильное питание?

Школьный возраст – Очень ответственный период жизни. Это время, когда происходит сложная перестройка организма и обмена веществ. Учеба в школе существенно увеличивает физическую и эмоциональную нагрузку на организм, которому приходится расходовать много энергии, а единственным источником энергии человека является пища. Поэтому от того, как питается человек, соблюдает ли он режим питания, во многом зависит его здоровье.

Ребята, на доске записана пословица, давайте её прочтём.

«Мельница живёт водою, а человек едою»

- Как вы понимаете смысл этой пословицы?

Зачем человеку необходима пища? (пополняет организм веществами, дающими энергию).

Даже в состоянии покоя человек расходует энергию.

Например, в состоянии покоя расход энергии в 1 час на 1 кг. Массы тела равен 1 килокалории. Если вы весите 45кг, то в час расходуете 45 ккал, а в сутки – 1080 (45\*24). Каждый из вас по этой формуле может узнать свои показатели.

**ВЫВОД 1. Еда необходима, чтобы поддерживать жизнедеятельность нашего организма.**

- А какой должна быть еда? (вкусной, разнообразной).

**ВЫВОД 2. Питание должно быть полноценным, т.е. разнообразным.**  
(на доске постепенно составляется схема « Принципы здорового питания»).

Учитель: Ребята, послушайте стихотворение и попробуйте выделить названные в нём принципы здорового питания.

Ребята, мера нужна и в еде,

Чтоб не случиться нежданной беде,

Нужно питаться в назначенный час,

В день понемногу, но несколько раз.

Этот закон соблюдайте всегда,

И станет полезною ваша еда.

В питании тоже важен режим, тогда от болезней мы убежим.

Надо ещё про калории знать,

Чтобы за день их не перебрать!

Плюшки, конфеты, печенье, торты  
В малых количествах детям нужны.

**ВЫВОД 3.** Питание должно быть регулярным и умеренным  
(дополняется схема «Здоровое питание»).

**3.** Но вся ли пища, которую мы едим, одинаково полезна? Какую еду нужно выбирать, чтобы сохранить своё здоровье на долгие годы? Об этом мы поговорим сегодня.

Представьте, что вы попали в научно-исследовательскую лабораторию «Будь здоров». Учёные-консультанты расскажут вам много интересного (за отдельным столом сидят консультанты (учащиеся), которые заранее подготовили материал на заданные темы).

Учитель. Давайте внимательно рассмотрим упаковки некоторых продуктов питания, которые вы принесли сегодня на классный час. На каждой упаковке есть этикетка с названием продукта и информацией о нём. Часто на этикетке можно видеть целые списки пищевых добавок, особенно на кондитерских изделиях, сладостях, мороженом и т.д. Что такое пищевые добавки? Почему они маркированы буквой «Е»? помогут нам в этом разобраться наши консультанты.

Консультант 1. Современное производство продуктов питания невозможно 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.

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 2. 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. В школе вы тратите массу энергии на умственную деятельность, физическую работу. Значит, должен быть источник для восполнения энергии и сил. О пользе продуктов питания, которые помогают избежать стрессовых ситуаций, добавить хороших успехов в учёбе и в жизни, расскажет консультант научной лаборатории.

Консультант 3. Клеткам серого вещества мозга необходимо большое количество энергии. Хотя масса мозга человека составляет 2-3% от массы тела, он ежедневно забирает 20% всей энергии, получаемой из пищи, поэтому то, что мы едим, решающим образом сказывается на работоспособности мозга.

Морковь стимулирует обмен веществ в мозге, ананасы улучшают память и способствуют поддержанию физической формы. Черника способствует мозговому кровообращению – желателно употреблять её в свежем или замороженном виде. Лук полезен при переутомлении и психической усталости, он улучшает снабжение мозга кислородом. Орехи стимулируют деятельность мозга, укрепляют нервную систему и особенно рекомендуются при длительной напряжённой умственной деятельности.

Учитель. Консультанты из лаборатории «Будь здоров» дали вам полезные сведения о том, как читать и понимать информацию на этикетке продукта, что означают те или иные знаки, буквы и много дополнительной интересной информации.

### **Золотые правила питания:**

- а) главное - не переедайте.
- 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.

### **4. Конкурс «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;

Б - слов, начинающихся на «б» не существует;

Е – еда.

Будьте здоровы! Умейте управлять своими эмоциями, настроением и желанием.  
Укрепляйте свое тело и дух. Ваше здоровье в ваших руках!

**Итог:**

Давайте еще раз повторим, что же надо делать, если хочешь быть здоров?

Таблица «Наиболее вредные пищевые добавки Е»

Пищевая добавка	Вредное действие	Пищевая добавка	Вредное действие	Пищевая добавка	Вредное действие	Пищевая добавка	Вредное действие
Е 102	О!	Е 180	О!	Е 280	Р	Е 463	РХ
Е 103	(З)	Е 201	О!	Е 281	Р	Е 465	РХ
Е 104	П	Е 210	Р	Е 282	Р	Е 466	РХ
Е 105	(З)	Е 211	Р	Е 283	Р	Е 477	П
Е 110	О!	Е 212	Р	Е 310	С	Е 501	О!
Е 111	(З)	Е 213	Р	Е 311	С	Е 502	О!
Е 120	О!	Е 214	Р	Е 312	С	Е 503	О!
Е 121	(З)	Е 215	Р	Е 320	Х	Е 510	ОО!!
Е 122	П	Е 216	Р (З)	Е 321	Х	Е 513Е	ОО!!
Е 123	ОО!! (З)	Е 219	Р	Е 330	Р	Е 527	ОО!!
Е 124	О!	Е 220	О!	Е 338	РХ	Е 620	О!
Е 125	(З)	Е 222	О!	Е 339	РХ	Е 626	РК
Е 126	(З)	Е 223	О!	Е 340	РХ	Е 627	РК
Е 127	О!	Е 224	О!	Е 341	РХ	Е 628	РК
Е 129	О!	Е 228	О!	Е 343	РК	Е 629	РК
Е 130	(З)	Е 230	Р	Е 400	О!	Е 630	РК
Е 131	Р	Е 231	ВК	Е 401	О!	Е 631	РК
Е 141	П	Е 232	ВК	Е 402	О!	Е 632	РК
Е 142	Р	Е 233	О!	Е 403	О!	Е 633	РК
Е 150	П	Е 239	ВК	Е 404	О!	Е 634	РК
Е 151	ВК	Е 240	Р	Е 405	О!	Е 635	РК
Е 152	(З)	Е 241	П	Е 450	РХ	Е 636	О!
Е 153	Р	Е 242	О!	Е 451	РХ	Е 637	О!
Е 154	РК, РД	Е 249	Р	Е 452	РХ	Е 907	С
Е 155	О!	Е 250	РД	Е 453	РХ	Е 951	ВК
Е 160	ВК	Е 251	РД	Е 454	РХ	Е 952	(З)
Е 171	П	Е 252	Р	Е 461	РХ	Е 954	Р
Е 173	П	Е 270	О! д/детей	Е 462	РХ	Е 1105	ВК

**Условные обозначения вредных воздействий добавок:**

- О! — опасный
- ОО!! — очень опасный
- (З) — запрещенный
- РК — вызывает кишечные расстройства
- РД — нарушает артериальное давление
- С — сыпь
- Р — ракообразующий
- РЖ — вызывает расстройство желудка
- Х — холестерин
- П — подозрительный
- ВК — вреден для кожи.