

## Классный час «Здоровое питание»

**Цели:** углубить представление детей о рациональном питании; продолжить формирование позитивной оценки здорового образа жизни; побуждать детей к разумному, бережному отношению к своему здоровью, к борьбе с вредными привычками.

### План классного часа

- I. Провоцирующая ситуация «Закажи блюдо».
- II. Мини-лекция «Вредная пятерка».
- III. Интерактивная беседа по теме «Что вредно и что полезно».
- IV. Игра «Полезная десятка».
- V. Работа в группах по теме «Простые рецепты».
- VI. Заключительное слово.
- VII. Подведение итогов (рефлексия).

### Ход классного часа

#### I. Провоцирующая ситуация «Закажи блюдо»

Классный руководитель. Ребята, вы знаете, что некоторые кафе доставляют обеды прямо в офис. Представьте себе, что каждый из нас может сейчас тоже заказать себе обед, и нам привезут его прямо в класс. Только нужно указать точное количество порций. **Платить** за еду не нужно - у кафе сегодня праздничная акция. А вот и меню - выбирай, что хочешь (читает список блюд) Выбирайте поскорее, а (имя) будет записывать, сколько порций нужно заказать.

(Учитель читает названия блюд, дети поднимают руки, помощница записывает напротив каждого блюда количество порций, пока все блюда не будут названы.)

Ой, ребята, вижу, что у многих тут разыгрался аппетит, но вынуждена просить у вас прощения - это была всего лишь провокация. И затеяна она была только с одной целью: проверить, отдадите ли вы предпочтение самым вредным продуктам питания. Пять таких продуктов скрывались среди этих замечательных блюд. Вот эти продукты (обводит мелом названия вредных продуктов). И, как оказалось, все вы клюнули на провокацию и выбрали-таки эти продукты! Эти продукты несовместимы со здоровым образом жизни.

#### II. Мини-лекция «Вредная пятерка»

Классный руководитель. Вот что я прочитала в газете «Комсомольская правда». Врачи-диетологи всего мира выявили наконец пятерку самых вредных для человека продуктов. Мы их поместили в табличку «Вредная пятерка».

(Помощница прикрепляет табличку к доске.)

Классный руководитель (читает и комментирует).

1. Сладкие газированные напитки: «Кока-кола», «Спрайт» и другие.

Созданы не для утоления жажды, а для ее вызывания. Отличаются гигантским содержанием сахара: в одном стакане его не менее пяти чайных ложек.

2. Картофельные чипсы, особенно приготовленные не из цельной картошки, а из пюре. В сущности, это смесь углеводов и жира плюс искусственные вкусовые добавки.

3. Сладкие шоколадные батончики. Большое количество сахара, химические добавки, высочайшая калорийность.

4. Сосиски, сардельки, колбаса, паштеты и другие продукты с так называемыми скрытыми жирами. В их составе сало, нутряной жир, свиная шкурка занимают до 40% веса, но маскируются под мясо, в том числе и с помощью вкусовых добавок.

5. Жирные сорта мяса, особенно в жареном виде.

Оказалось, что нет ничего страшнее сосиски в тесте в сочетании с лимонадом!

Многие врачи к этой вредной пятерке добавляют еще и жевательные конфеты, чупа-чупсы, майонез, кетчуп, лапшу быстрого приготовления, порошковые напитки, пиво и множество других пищевых изделий. Во всех этих продуктах очень много **химии**: заменителей, красителей, растворителей. Действие многих этих веществ сопоставимо с действием ядов. Если есть много такой пищи, организм постепенно привыкает к яду и уже не посылает тревожных сигналов в виде высыпаний на коже, тошноты или головокружений. Постепенно ядовитые вещества накапливаются, и вспыхивает болезнь.

### III. Интерактивная беседа по теме «Что вредно и что полезно»

Классный руководитель. Ребята, мне все-таки не дает покоя один вопрос: многие из вас знают о вреде этих продуктов, но почему же вы так упорно их покупаете?

**Примерные ответы детей:**

- Это вкусно, не надо разогревать, готовить.

- Это все реклама: с утра до вечера нас призывают есть эти батончики, чипсы, пить эту воду...

- Красивая упаковка, да и вкусно.

- Когда ешь, чувствуешь себя крутым, современным, как в рекламе.

- От шоколадного батончика, например, прибавляются силы...

Классный руководитель. Получается, что все вы – просто несчастные жертвы рекламы. Но вы же знаете, что наносите непоправимый вред своему здоровью! В младших классах вам говорили о правильном питании, на уроках анатомии, ОБЖ вы тоже учили, как нужно правильно питаться. Давайте вспомним самое главное.

(Учитель задает вопросы, дети отвечают.)

- На какие 3 большие группы подразделяются продукты питания? (Белки, жиры, углеводы.)

- Что еще нужно для здорового питания? (Нужны витамины, минеральные вещества.)

- Сейчас модны разные **диеты**: картофельная, мясная, молочная, ореховая. Люди налегают на что-то одно и зарабатывают себе целый букет заболеваний. Как это можно объяснить? (В этом продукте не хватает микроэлементов, витаминов, других веществ, которые есть в других продуктах. Еда должна быть разнообразной.)

- Что значит рациональное питание? (Рациональное значит правильное, разумное.)

- Что такое баланс? (Равновесие.)

- Согласны ли вы с шуткой, что сбалансированное питание - это чипсы в правой руке и чипсы в левой? (Нет, не согласны.)

- Что же означает сбалансированное питание? (В пище должно быть уравновешено содержание различных веществ.)

- Для чего нужно употреблять сырые овощи и фрукты? (Грубая растительная пища улучшает работу всей пищеварительной системы.)

- Как соблюдать режим питания? (Нужно есть в определенное время, на ночь не переедать.)

- К чему приводит неправильное питание? (К ожирению, болезням желудка, кишечника, печени.)

Прочитайте эпиграф к нашему классному часу. Это слова Агаты Кристи (читает): «Как желудок влияет на мозговые извилины!» Согласны ли вы с английской писательницей?

(Дети высказываются.)

Оттого, что и как мы едим, зависит наше здоровье, настроение, самочувствие. Правильное питание - это важнейшее условие здорового образа жизни.

#### **IV. Игра «Полезная десятка»**

Классный руководитель. Врачи-диетологи определили не только самые вредные продукты, но и самые полезные. Эти продукты всем нам известны. Что же это за продукты? Предлагаю вам игру. Я буду описывать свойства этих продуктов, а вы попробуйте угадать, о чем идет речь.

(Учитель читает загадки, а когда дети отгадывают, помощница прикрепляет табличку с названием продукта к доске.)

1. В каждом саду можно найти эти замечательные фрукты. Они полезны во всех отношениях: в них есть кислоты, которые борются с гнилостными бактериями в желудке; в состав их входит вещество (кверцетин), которое препятствует росту раковых клеток; они очень полезны для работы сердечно-сосудистой системы. Врачи советуют каждый день есть эти фрукты на полдник, чтобы получить все необходимые микроэлементы. Что это за фрукты? (Яблоки.)

2. Этот овощ - кладезь всех витаминов, минералов и микроэлементов и защита от всех болезней. Каждый день мы добавляем его почти во все блюда. Он улучшает работу печени, щитовидной железы, лечит простуду. В этом продукте очень много целебных веществ - фитонцидов, которые уничтожают микробы. Соком этого растения лечат насморк, а если его потереть и приложить к пяткам на ночь, то утром никакой простуды не будет. Лечебные свойства этого овоща не пропадают даже при термической обработке. (Лук.)

3. Этот овощ тоже силен в борьбе с простудой. Кроме этого он наводит порядок в желудке, убивая вредные микроорганизмы. Он очень полезен в сыром виде, но его резкий запах мешает общению с людьми. (Чеснок.)

4. Этот оранжевый корнеплод богат витаминами и минералами. Но особенно много в нем витамина А. Очень полезен этот продукт для зрения, также он препятствует развитию рака, особенно рака кожи. Этот корнеплод лучше всего употреблять в сыром виде, потому что после приготовления он теряет много полезных веществ. (Морковь.)

5. В очищенном виде этот продукт похож на мозг человека, поэтому считается, что он «ума, силы и памяти прибавляет». Полезен он также для сердца, для зрения, для обмена веществ. Этот продукт можно есть в сыром виде, можно его использовать в салатах, начинках для теста, в кондитерских изделиях. (Грецкий орех.)

6. Этот продукт моря является источником ценного белка и вполне может заменить мясо. Для японцев это основной продукт питания, который и делает их чемпионами долголетия. Но

кроме белка в этом продукте много фосфора, который «отвечает» за кости и почки. Больше всего этого продукта едят в Ирландии - 92 кг в год. А в России - только 15 кг. (Рыба.)

7. Этот белый напиток животного происхождения просто необходим человеку с первого дня рождения. В нем содержится белок, жир, кальций, который укрепляет кости. Из этого напитка с помощью бактерий люди научились делать сотни полезных продуктов. (Молоко.)

8. Этот продукт - не только природный заменитель сахара, но и готовое лекарство от многих болезней. Им лечат простудные заболевания, болезни кожи, сердца. А красавицы с древних времен применяли этот продукт для ухода за кожей. (Мед.)

9. Этот сладкий тропический фрукт обладает целебными свойствами: снимает стрессы, восполняют утраченные силы, повышает уровень гемоглобина в крови, обеспечивает мозг кислородом, улучшает работу сердца. Он содержит огромное количество витаминов А, С, В6. Но тем, кто переживает за свою талию, увлекаться этим продуктом не стоит. В нем слишком много калорий. (Бананы.)

10. Родина этого ароматного напитка - Китай. Именно здесь научились выращивать чудесные листья, которые дают золотистый бодрящий настой. Этот настой называют «лекарством от тьмы болезней». Он снимает усталость, улучшает работу сердца, предотвращает кариес, препятствует развитию раковых опухолей, способствует долголетию, дает эффект омоложения. Четыре тысячи лет употребляют люди этот напиток. Сотни сортов его можно встретить на прилавках. Желтый, красный, черный, белый. Но сами китайцы отдают предпочтение зеленому. Считается, что именно он самый полезный. Но только заваривать его надо в натуральном виде, из листьев, а не из пакетиков. (Зеленый чай.)

Классный руководитель. Вот вы и угадали всю «полезную десятку». Вот она перед вами (читает). Эти продукты должны быть у всех на столе. Но это не значит, что нужно питаться только ими. В употреблении любого продукта нужно знать меру, учитывать свой возраст. Нужно также обращать внимание на качество продукта, степень его свежести. Ведь даже самым полезным продуктом можно отравиться.

## **V. Работа в группах по теме «Простые рецепты»**

Классный руководитель. Все вы теоретически знаете правила питания. Но не всегда их выполняете. Предпочитаете питаться всухомятку, бутербродами, вместо того чтобы разогреть или приготовить самим какое-нибудь простое, полезное блюдо. Сейчас мы поработает в группах. Проверим, знаете ли вы рецепты таких блюд? В начале - короткая история одного восьмиклассника Сергея.

Его родители срочно уехали на три дня в деревню, чтобы помочь бабушке после операции. А Сергей вместе со своим младшим братом, первоклассником Алешей, остался на хозяйстве. В первый день братья дружно уплетали яйца: вареные, жареные, сырые. А уже на второй день Алешка заявил, что от яиц он скоро будет кукарекать, и категорически потребовал нормальной еды. Сергей обследовал кухню. Готовой еды не было, и он почему-то вспомнил фразу о «костлявой руке голода». Но потом ободрился: в холодильнике было полно всяких продуктов: мясо, молоко, масло, сметана, крупы, картошка, морковка, лук, капуста... Сергей взял свой телефон, набрал список продуктов, приписал внизу текст: «Народ, срочно нужны простые рецепты нормальной здоровой еды!» и отправил sms-ки шести своим друзьям. В роли друзей у нас сейчас выступят 6 групп (дети, сидящие за тремя соседними партами в одном

ряду). Предложите Сергею, что можно приготовить из этих продуктов, опишите сам процесс приготовления. На это дается всего лишь 10 минут.

(Включается музыка, дети работают.)

Время прошло, голодный друг ждет вашей помощи.

(Учитель приглашает представителей групп, дети рассказывают о рецептах и способах приготовления того или иного блюда.)

Ну вот, все рецепты отправлены по адресу. Уверена, что Сергею очень пригодится дружеская помощь. Этих рецептов хватит и на следующий день, а когда приедут мама с папой, им тоже будет чем подкрепиться с дороги. Самое простое решение в этой ситуации было занять денег, купить сосисек, лапши быстрого приготовления и продержаться до приезда родителей. Но наш герой поступил рационально - он не влез в долги, не травил себя и брата вредными продуктами, а позаботился о своем здоровье. Этот опыт самостоятельности ему очень пригодится в жизни.

## **VI. Заключительное слово**

Классный руководитель. Врачи утверждают, что самые распространенные болезни у школьников - это болезни желудка и малокровие. В определении причины этих болезней врачи единодушны - неправильное питание: употребление вредных продуктов, нарушение режима питания, еда всухомятку и т. п. К сожалению, многие школьники беспечно относятся к своему здоровью, забывая известную русскую поговорку: «Что имеем, не храним, потерявши - плачем». Те, кто говорят, что сейчас модно есть чипсы, запивая их сладкой газировкой или пивом, безнадежно отстали: во всем цивилизованном мире сейчас модно быть здоровым.

## **VII. Подведение итогов (рефлексия)**