**КУШАЙТЕ НА ЗДОРОВЬЕ**

(Классный час, посвященный теме здорового питания)

Подготовила:

Поликарпова Г.Н.

Классный руководитель 7Д класса

2019

**Цели классного часа:**

* 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:**

1. Провоцирующая ситуация «Закажи блюдо».
2. Анкета
3. Знакомство с пищевыми добавками.

**4.** Мини-лекция «Вредная пятерка».

**5.** Интерактивная беседа по теме «Что вредно и что полезно».

**6.** Игра «Полезная десятка».

**7.** Работа в группах по теме «Простые рецепты».

 **8.** Заключительное слово.

**9.** Подведение итогов (рефлексия).

**Как желудок влияет на мозговые извилины!**

*Агата Кристи*

**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 *(Приложение 1)* - выбирай, что хочешь (*читает список блюд).* Выбирайте по­скорее, а *я буду считать.*

*Учитель читает названия блюд, дети поднимают руки,*

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 *(Приложение 2).* И, как оказалось, все вы клюнули на провокацию и выбрали-таки эти продукты! Эти про­дукты несовместимы со здоровым образом жизни.

А сейчас мы с вами проведем анкету(анкета в презентации)

Знакомство с пищевыми добавками (буклет и презентация)

**Проверка домашнего задания**. Ребята принесли продукты (заранее по группам распределили кому принести белки, углеводы, витамины и приготовить блюдо.)

**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.

**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.

1. ***Картофельные чипсы,*** особенно приготовленные не из цельной картошки, а из пюре. В сущности, это смесь углеводов и жира плюс искусственные вкусовые добавки.(анализ Е на упаковке)
2. ***Сладкие шоколадные батончики***. Большое количество сахара, химические добавки, высочайшая калорийность.(анализ)
3. ***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.(анализ)
4. ***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, мэйбоны, 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. Но есть и обнадеживающие известия. Недавно все газеты напечатали новость: в школах скоро запретят вредные продукты: сладости, газировку и чипсы. Детей будут кор­мить рационально. Надеюсь, что во всех школьных столовых скоро не будет этих продуктов.

**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 учащихся:***

* 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.

От того, 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,*

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)***

1. 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 это овоща не пропадают даже при термической обработке.***(Лук)***
2. 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)***
3. 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)***
4. 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)***
5. 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)***
6. 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 семиклассника Сергея. Его родители срочно уехали на три дня в другую 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 своим друзьям. В роли друзей у нас сейчас выступят 2 группы (дети, сидящие за двумя 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 сосисок, 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 газировкой или пивом, безнадежно отстали: во всем циви­лизованном мире сейчас модно быть здоровым.

А сейчас я хотела бы вас угостить полезным продуктом питания-яблоком.

Ребята, кушайте только полезные продукты и будьте здоровы!!!

**VII. Подведение итогов (рефлексия)**

**Классный руководитель:**

С каким настроением вы уходи­те с классного часа? Что запомнилось? С чем не согласны?

***Примерные ответы детей:***

* Настроение нормальное, только аппетит разыгрался.
* Запомнила пятерку самых вредных продуктов. Постараюсь себя больше не травить.
* Запомнила «полезную десятку». Оказывается, у нас она посто­янно на столе.
* Не согласен, что чипсы вредные - их бы запретили продавать!
* Думаю, что некоторые продукты, кто захочет, все равно их купит в ларьках на улице.

Приложение 1

**МЕНЮ КАФЕ «Багульник»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Названия блюд** | **Количество порций** |
| 1. Салат из капусты |  |
| 2. Салат из свеклы |  |
| 3. Салат «Оливье» |  |
| 4. Борщ |  |
| 5. Суп куриный с лапшой |  |
| 6. Уха |  |
| 7. Котлеты с гарниром |  |
| 8. Чипсы картофельные |  |
| 9. Шашлык |  |
| 10. Голубцы |  |
| 11. Сосиски, сардельки |  |
| 12.Газировка |  |
| 13. Кисель из клюквы |  |
| 14.Кока-кола |  |
| 15.Спрайт |  |

Приложение 2

|  |
| --- |
| **ВРЕДНАЯ ПЯТЕРКА** |
| **1.** Сладкие газированные напитки.**2.** Картофельные чипсы.**3.** Сладкие шоколадные батончики.**4.** Сосиски, сардельки, колбаса, паштеты.**5.** Жирные сорта мяса, особенно в жареном виде. |