

**Классный час на тему:
Питание и здоровье**

*Единственная красота, которую я знаю, — это здоровье.
Гейне Генрих*

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

Задачи:

1. Воспитательные:

1.1. Воспитать культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья

1.2. Воспитать негативное отношение к вредным продуктам питания

1.3. Формировать готовность к коммуникации, воспитывать культуру общения и поведения

2. Развивающие:

2.1. Сформировать привычку правильно питаться и соблюдать режим питания

2.2. Выработать навыки выбора правильных продуктов питания и составления ежедневного рациона

3. Образовательные:

3.1. Познакомить детей с принципами здорового питания на материалах современных исследований

3.2. Повышать активность учащихся на уроке

3.3. Работать над сознательным усвоением материала.

Прогнозируемый результат: учащиеся смогут сделать выбор – правильное питание.

Форма проведения: тематическая беседа

Оборудование:

- магнитная доска,
- наглядные пособия,
- научные данные о правильном питании,
- мультимедийная презентация.

Подготовка учителя:

- оформить доску темой классного часа, общей таблицей режима питания;
- подготовить наглядные пособия (фотографии людей с разным здоровьем и успехом в жизни, рисунки продуктов, содержащих белки, жиры и углеводы);
- напечатать бланки для составления индивидуального режима питания;
- приготовить справочный материал и таблицу с нормами потребления питательных веществ;

- разложить на столы бумагу для письма, фломастеры.

План:

1. Организационный момент: сообщение темы классного часа и порядка работы.
2. Мотивационный момент: тест «Правильно ли ты питаешься?».
3. Целеполагание: обеспечить принятие цели классного часа учащимися.
4. Основная часть занятия: знакомство с правильным рациональным режимом питания, обучение правильному выбору полезных продуктов, изучение пищевой пирамиды.
5. Рефлексия: прогнозирование здоровья учащихся в зависимости от качества питания.

Ход классного часа

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?

А кто из вас считает себя здоровым на 100 %? На 90 %? Почему? Как вообще определить, здоровы ли мы или нет? Что мы с вами можем назвать показателями здоровья? Стройность, общий тонус, хорошее самочувствие, активность, настроение, состояние отдельных органов организма - органов дыхания, пищеварительной системы, сердечно-сосудистой системы, кожи, волос, ногтей. Какое у вас зрение? Как часто вы болеете в течение одного года? Всегда ли у вас хорошее настроение и самочувствие? В какой группе по физкультуре вы состоите?

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.

Итак, мы выяснили, что основными факторами являются экология, образ жизни, режим труда и сна, спорт, режим питания и продукты питания. А как вы думаете, что из названного сильнее всего отражается на общем состоянии организма, на его здоровье?

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

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

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.

Тест
Правильно ли ты питаешься?

1. Как часто в течение дня вы питаетесь?

А) 3 раза и более; Б) 2 раза; В) 1 раз.

2. Всегда ли вы завтракаете?

А) всегда; Б) не всегда; В) никогда.

3. Из чего состоит ваш завтрак?

А) каша, чай; Б) мясное блюдо и чай; В) чай.

4. Часто ли вы перекусываете между завтраком и обедом, обедом и ужином?

А) никогда; Б) 2 раза в день; В) 3 раза.

5. Как часто вы едите овощи, фрукты, салаты?

А) 3 раза в день; Б) 1 – 2 раза в день; В) 2 – 3 раза в неделю;

6. Как часто вы едите жареную пищу?

А) 1 раз в неделю; Б) 3 – 4 раза в неделю; В) каждый день.

10. Как часто вы едите хлеб?

А) меньше 3 дней в неделю; Б) от 3 до 6 дней в неделю; В) за каждой едой.

11. Сколько чашек чая и кофе выпиваете за день?

А) 1 – 2 ; Б) от 3 до 5; В) 6 и более.

12. Прежде чем есть первое блюдо с мясом, вы:

А) убираете из тарелки весь жир; Б) уберёте часть жира; В) оставите весь жир.

Подсчёт баллов:

“А” – 2 балла “Б” – 1 балл “В” – 0 баллов.

Ключ к тесту:

0 – 13 баллов – есть опасность;

14 – 18 баллов – следует улучшить питание;

19 – 24 хороший режим и качество питания.

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

Как вы считаете, правильно ли вы питаетесь? По какому принципу вы выбираете, что вам есть? Знаете ли вы, какие продукты полезны, а какие вредны? Что вы предпочтете на завтрак - гамбургер и кока-колу или овсяную кашу и свежавыжатый фруктовый сок? На обед - щи с говядиной и компот или картошку фри со свиной под соусом чили и черный кофе? На полдник - творог, банан и ряженку или курицу-гриль и чипсы с фантой? На ужин - рыбу с овощным салатом и чай или лапшу быстрого приготовления с мясным полуфабрикатом, сникерс и чайный напиток?

В последнее время среди российского населения все более популярным становится такое понятие, как Фаст фуд. Однако, далеко не все из тех, кто употребляет это словосочетание, на самом деле знает, что оно означает, и какой вред оно несет. Некоторые люди называют фаст фудом абсолютно всю пищу, которую считают вредной для организма.

На самом деле фаст фудом является вся та еда, которая готовится быстро. Чаще всего производством такого рода пищи занимаются заведения быстрого обслуживания. Современный фаст фуд является ни чем иным как обычным продуктом времени, появление которого вызвано острой нехваткой времени у современных людей не только на приготовление пищи, но даже на ее прием.

Фаст фуд, красота и здоровье – это вещи прямо противоположные. Это подтверждается уже даже тем фактом, что даже по приблизительным подсчетам в современной Америке более 61% всего населения страдает даже не от лишнего веса, а от ожирения. Особо опасными считаются жаренные блюда, приготовленные в фаст фуде. Самым популярным и одним из самых вредных из таких блюд является картошка фри.

Популярные заведения фаст-фуда распространяются с космической скоростью по всему миру, и в нашей стране, в том числе. Доступные гамбургеры, хот-доги и шаурма вытесняют здоровую домашнюю еду. Возможность быстро перекусить в Макдональдсе, Ростиксе или в ближайшем ларьке с пирожками, которые выпекают на месте, конечно же, удобно. Но каждый день обедать в таких заведениях – прямой путь к проблемам с желудком, весом, состоянием кожи, волос и всего организма в целом.

О вреде фаст-фуда знают все, но популярность «быстрой еды» не спадает, а скорее наоборот, растет. Как не пройти мимо заведения, из которого доносится ароматный запах булочек и гамбургеров, если до дома еще так далеко? Поверьте, причин отказаться от фаст-фуда миллион. Предлагаю рассмотреть некоторые из них.

Кстати, очень многие ошибочно считают, что «быстрая еда» - это Макдональдс, Крошка-Картошка и другие, забывая о чудесных пакетах ролтона, горячих кружках, растворимой картошке, сухариках и чипсах.

Таким образом, ребята, не только ваше здоровье, но и внешний вид напрямую зависит от того, что, в каких количествах и как вы едите.

Так как же все-таки мы должны питаться, чтобы быть не только здоровыми, но и стройными? Неужели мы должны себя строго ограничивать в еде, придерживаться каких-то диет?

На самом деле, чтобы быть в форме и при этом не страдать от голода, совсем не обязательно садиться на диету. Если вас устраивает ваш внешний вид, но вы чувствуете, что ваша пища слишком калорийна и вы можете случайно набрать лишний вес, вам не обязательно есть меньше. Достаточно просто уменьшить калорийность при сохранении того же объема съедаемой пищи - перейти с жирной на более легкую. В этом вам поможет таблица калорийности продуктов. Ни в коем случае не уменьшать частоту приема пищи. Наоборот, рекомендуется есть чаще, но меньшими порциями. Также не помешало бы ввести в распорядок жизни разгрузочные дни и заниматься спортом.

В случае если вы все же имеете лишний вес, следует опять же придерживаться уже изложенных советов и, кроме того, включить достаточное количество молока в повседневный рацион, так как кальций, в избытке содержащийся в молоке, помогает не только снизить вес, но и закрепить достигнутые результаты. Вдобавок, дозированные физические нагрузки с учетом степени подготовленности человека способствуют тому, что жировая клетчатка организма активно замещается мышечной тканью.

Но самый главный совет всем - главная и самая полезная диета - это здоровое питание, это самый здоровый способ быть здоровым и выглядеть на все 100. А в случае необходимости ни в коем случае не переходить на диетическое питание без предварительной консультации с врачом, поскольку бездумное голодание или исключение определенных продуктов из употребления чревато нарушением функции печени, потерей белков и витаминной недостаточностью.

Ребята, а как нужно питаться на ваш взгляд?

Подчас, чтобы быть здоровыми, мы подвергаем себя таким испытаниям, от которых, наверное, стало бы плохо даже инквизиторам: то голодаем, то "чистимся", то лечимся. А может, лучше придерживаться законов разумного питания? И тогда решится разом множество проблем: внешний вид, вес, здоровье и бюджет. Пища должна быть разнообразной, и, конечно, нужно учитывать возраст, национальные традиции и место проживания. В целом эти рекомендации сводятся к следующей пирамиде. Пищевая пирамида - популярный в последнее время способ наглядно представить себе состав диеты, а вернее, здорового сбалансированного меню. Главное условие - все элементы пирамиды должны входить в Ваш рацион ежедневно.

Школа начинающего строителя. Нарисуйте равнобедренный треугольник. Это контур будущей пирамиды. Самый большой кирпич - основание, на нем держится вся конструкция. Выше положите 2 примерно равных кирпичика, потом - еще 2 и увенчайте свою конструкцию еще одной маленькой пирамидкой. Итого 6 неравных "кирпичиков". Что они означают?

Первый кирпич пищевой пирамиды - зерновой Широко распространенное мнение о том, что основной источник витаминов - овощи и фрукты, на самом деле заблуждение. Другое дело, что мы в принципе не "добираем" растительной пищи как необходимого элемента в структуре питания. Поэтому основание пирамиды образуют цельнозерновые продукты, значение которых часто недооценивается и содержание которых в нашем меню, как правило, недостаточное. Признайтесь, часто ли Вы едите каши - гречневую, овсяную, хлеб из муки грубого помола, макароны из пшеницы твердых сортов? А их в ежедневном рационе должно быть от 6 до 9 порций! 1 порция зерновых продуктов - это 1 ломтик цельнозернового хлеба или 1/2 чашки приготовленной пасты, или 1/3 чашки приготовленного риса. Крупы (гречка, неочищенный рис, овсянка) содержат много витаминов А и Е, к тому же в них витамины не разрушаются со временем так интенсивно, как в

овошах и фруктах. Конечно, определенный процент населения ест на завтрак мюсли, но все же стоит подумать о том, чтобы вернуть такие традиционные блюда, как каши с различными добавками - грибами, тыквой, репой. Это не только вкусно, но и крайне полезно.

Обратите внимание: сюда не входят источники "пустых" углеводов, которые присутствуют в нашем питании: белый хлеб, булки, торты.

Кирпичи 2 и 3 - овощной и фруктовый Следующий уровень пирамиды - овощи и фрукты (2 отдельные группы). Овощей в дневном рационе должно быть в среднем 5 порций. Фруктов - от 3 до 5. 1 порция фруктов - это 1 средний фрукт (апельсин, яблоко) или 1 чашка нарезанных фруктов, или 1/3 - 1/2 чашки сока, или 1/4 чашки сухофруктов. Как источник витамина С рекомендуется отвар из сухих плодов шиповника, листовая зелень, красный перец, замороженная черная смородина, цитрусовые и квашеная капуста. Когда иммунная система ослаблена, это вызывает обострение различных хронических заболеваний. Так что поддержание иммунитета - это первоочередная задача. Очень важно включать в рацион ярко-желтые, оранжевые и красные овощи и фрукты (помидоры, тыкву, сладкий перец). Они содержат водорастворимый бета-каротин, предшественник витамина А, в организме превращающийся в жирорастворимый витамин А. И пейте свежесжатые соки, причем не только фруктовые, но и овощные! Обратите внимание: если недоступны свежие фрукты, покупайте быстрозамороженные овощные смеси и фрукты, а также сухофрукты.

Кирпич 4 пищевой пирамиды - мясной В рационе обязательно должны присутствовать высоко протеиновые продукты, содержащие незаменимые аминокислоты: нежирное мясо, птица, рыба. Кстати, к этой же группе (а не к группе молочных продуктов) диетологами отнесен творог. Таких продуктов следует потреблять от 4 до 8 порций (1 порция: 30 г приготовленного мяса, птицы или рыбы, 1/2 чашки бобов, гороха или чечевицы, 1 яйцо или 2 белка, 1/4 чашки яичного порошка, 30-60 г обезжиренного сыра, 1/4 чашки обезжиренного творога). В мясе содержится железо, которое является иммуномодулятором, витамины группы В (в основном в свинине). А вот сосиски, сардельки, вареные колбасы сюда не входят - мясо в них не так много, а вот жира и калорий - предостаточно! Чтобы получать в достаточном количестве микроэлемент селен, ешьте морепродукты. Причем не обязательно мидии и устрицы - кальмары тоже вполне пригодятся. И обязательно покупайте рыбу (источник кислот омега-3 и омега-6). Если у Вас нет времени на ежедневное приготовление свежей рыбы, купите консервы - лосося или тунца в собственном соку. Обратите внимание: витамины и микроэлементы из разных типов продуктов усваиваются с разной интенсивностью. Вегетарианцам на заметку: железа в овощах и фруктах по количеству больше, но усваивается оно хуже, чем содержащееся в мясе. Поэтому женщинам детородного возраста не рекомендуется полностью исключать мясо из рациона: у них возрастает риск развития

железодефицитной анемии, проявляющейся хронической слабостью, усталостью, снижением работоспособности.

Кирпич 5 пищевой пирамиды - молочный Каждый день на Вашем столе должны быть и молочные продукты - источник витаминов А и Е. Поддержать иммунитет помогут кисломолочные продукты, содержащие живые бифидо- и лактобактерии, необходимые для профилактики дисбактериоза кишечника. Молочных продуктов в ежедневном рационе должно быть 2 порции (1 порция - 1 чашка обезжиренного молока или обезжиренного йогурта, кефира). Обратите внимание: ограничивайте поступление продуктов, содержащих много животных жиров, как источника скрытого жира (сыры, мороженое, сметану, жирные соусы, майонез).

Кирпич 6 пищевой пирамиды - жиросодержащий, но не жирный. И на самом вершине пирамиды - группа жиросодержащих продуктов, куда входят орехи, животные и растительные масла. Последние - источник полезных для сердца полиненасыщенных жирных кислот. Среди орехов стоит выделить бразильские, богатые селеном. Включено в эту группу сливочное масло, но его потребление должно быть ограничено.

Рациональное питание – важное слагаемое здорового образа жизни
ПОЧЕМУ?

- Обеспечивает правильный рост и формирование организма;
- Способствует сохранению здоровья;
- Обеспечивает высокую работоспособность;
- Продлевает жизнь.

Наука о питании уходит в глубину веков. Важные положения о рациональном питании можно встретить в трудах Гиппократ, Галена, Авиценны и др. ученых.

Рациональное питание - поступление в организм всех необходимых веществ: углеводов, жиров, белков, витаминов и микроэлементов в нужных количествах и в правильных пропорциях.

Значение белков

Белки – это основной строительный материал нашего организма, необходимый для роста и поддержания важнейших органов и тканей.

Значение жиров

Жиры удовлетворяют энергетические потребности человека.

Значение углеводов

Обеспечение энергией всех процессов в организме, пополнение запаса питательными веществами мозга происходит за счёт поступления глюкозы.

Наряду с основными компонентами пищи – углеводами, жирами и белками – в питании школьников необходимо своевременное и полное восполнение потребности организма в витаминах, микроэлементах, биологических волокнах и воде.

У школьников из-за высокой умственной активности и роста потребности в витаминах и микроэлементах заметно увеличены.

Обрати внимание!

Недостаток витаминов в пище может привести к различным заболеваниям, обозначаемым как авитаминоз, при котором нарушаются процессы роста, ухудшается память и снижается работоспособность.

Потребление ряда витаминов в больших дозах столь же не желательно, как и их недостаток в пище.

Пища – это источник энергии для человека

Избыток или недостаток пищи – проблема. Если человек много ест, у него развивается ожирение, сахарный диабет, заболевания желудочно-кишечного тракта; если ест мало, обрушивается дистрофия, сахарный диабет и много других заболеваний.

Где же выход?

Смолоду научиться соблюдать золотую середину, не допуская как переедание, так и недоедание. Надо жить в гармонии с собой и окружающими вас продуктами.

Болезни, связанные с неправильным питанием

- Острый инфаркт.
- Гипертоническая болезнь.
- Сахарный диабет.
- Аллергия
- Болезнь суставов
- Желчнокаменная болезнь

Болезнь – лишь способ, с помощью которого природа показывает человеку, что он переполнен токсинами.

Здоровое питание – отличная учёба!

Профессиональные заболевания учащихся – холецистит, панкреатит, гастрит, язвенная болезнь желудка.

Факторы, способствующие этим заболеваниям:

- Питание наспех;
- Питание всухомятку;
- Жевание жевательной резинки;
- Употребление копчёной, жареной, острой, горячей и холодной пищи;
- Питание с большими перерывами;
- Употребление алкоголя, курение.

Правила здорового питания

Рекомендуется употреблять пищу, состоящую на 15 -20% из белков, на 20 -30% из жиров, на 50- 55% из углеводов, содержащихся в овощах, фруктах, злаках, орехах.

Пища плохо усваивается (нельзя принимать):

- Когда нет чувства голода.
- При сильной усталости.
- При болезни.

- При отрицательных эмоциях, беспокойстве и гневe, ревности.
- Перед началом тяжёлой физической работы.
- При перегреве и сильном ознобе.
- Когда торопитесь.

Нельзя никакую пищу запивать. Есть сладкое после еды, так как наступает блокировка пищеварения и начинается процесс брожение. *Следуя этому правилу, вы избавите себя от гастрита.*

Здоровое питание - это ограничение жиров и соли, увеличение в рационе фруктов, круп, изделий из муки грубого помола, бобовых, нежирных молочных продуктов, рыбы, постного мяса.

А также...

- Умеренность.
- Сбалансированность.
- Четырёхразовый приём пищи.
- Разнообразие.
- Биологическая полноценность.

Рекомендации:

- В питании всё должно быть в меру;
- Пища должна быть разнообразной;
- Еда должна быть тёплой;
- Тщательно пережёвывать пищу;
- Есть овощи и фрукты;
- Есть 3-4 раза в день;
- Не есть перед сном;
- Не есть копчёного, жареного и острого;
- Не есть сухомятку;
- Меньше есть сладостей;
- Не перекусывать чипсами, сухариками.

Это интересно!

Укрепляют память: морковь, авокадо, ананас.

Помогают концентрировать внимание: орехи, креветки, лук.

Лимон - облегчает восприятие информации, ударная доза витамина С повышает работоспособность.

Капуста - снижает активность щитовидной железы, хорошо снимает нервозность и успокаивает.

Черника - способствует улучшению кровообращения головного мозга, положительно влияет на зрение.

Вывод: 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!

Нежный организм подростка особенно нуждается в правильном сбалансированном питании, поскольку он интенсивно растёт, 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.

Заботиться о своём здоровье нужно уже сейчас!

В конце классного часа вам необходимо сделать свой индивидуальный выбор.

Библиографический список:

1. Гарбузов В.И. Человек, жизнь, здоровье. СПб., 1997 г.
2. Касаткин В.Н. Педагогика здоровья, 1999г.
3. Левашова Е. Н. «Вкусно и быстро», 2001г.
4. Михайлов В.С. и др. «Культура питания и здоровье семьи», 2005г.
5. Рольф Унзорг. Энциклопедия здоровья. Здоровое питание. М.: «Кристина и Ко», 1994 г.
6. Сорока Н. Ф. Питание и здоровье. Минск, 1994 г.
7. Сушанский Г.А, Лифляндский В.Г. Энциклопедия здорового питания. Т. I, II. СПб.: «Издательский Дом “Нева”»; М.: «ОЛМА-ПРЕСС», 1999.
8. Тимофеев А.С. Формирование культуры здоровья обучающихся. М., 2009 г.
9. Труфанова Е.В. Система обучения здоровью в образовательных учреждениях. М., 2008 г.
10. <http://kuking.net/t19.htm>