

**Управление образования муниципального образования
«Теучежский район»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 1 имени
Ю.К.Намитокова» а. Понежукая**

**Классный час по теме:
«Здоровое питание для здоровья».**

Учитель начальных классов:

Сачинет Казбековна Заремук

Цель: формирование навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.

Задачи: дать представление об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах и витаминах, функциях этих веществ в организме; сформировать правила правильного питания; содействовать формированию бережного отношения к своему здоровью.

Оборудование: презентация, компьютер, проектор, интерактивная доска, муляжи овощей и фруктов.

1. Вводная часть.

Учитель: Если человек знает целебные свойства растений, то ему не нужна аптека. С помощью рационально подобранных продуктов питания можно предупреждать любые болезни, погасить только что начавшееся заболевание. Здоровый образ жизни – это не только зарядка, закаливание, занятие спортом, а еще питание, потому что «мы – это то, что мы едим». Эта поговорка кратко отражает суть проблемы. Клетки нашего организма образуются из питательных веществ, полученных с пищей. Если пища содержит все необходимые нашему организму вещества, то человек всегда будет здоров. Недостаток в пище витаминов и минеральных веществ восполнить могут только овощи и фрукты, которых вы видите на экране.

1 слайд



2. Основная часть (работа с иллюстрациями)

-Правильно ли вы питаетесь? Попробуем узнать о себе побольше.

Слайд 2



- Сначала хочу вас спросить. Из чего состоит наша пища? (ответы учащихся)
- Ребята, давайте посмотрим, из каких основных групп состоит наша пища.

Слайд3



Выделяют 5 основных групп пищевых продуктов.

1. Зерновые (макаронные изделия, хлеб, рис, картофель). Все они содержат крахмал и растительные волокна, которые так необходимы организму.

2. Овощи и фрукты (свежие, консервированные, замороженные). Богаты разными витаминами, микроэлементами и клетчаткой.

3. Молочные продукты (сыр, творог, кефир, йогурт). Много кальция.

4. Мясо, рыба и бобовые. Содержат белок и железо.

5. Жиродержащие продукты (орехи, семечки, растительное масло).

Учитель: Знаете ли вы, что такое белки, жиры, углеводы? (ответы учащихся)

4 слайд.



Белок - основной строительный материал для нашего организма. Из белка состоят мышцы, внутренние органы, кровеносная, иммунная система, кожа, волосы, ногти.

5 слайд



Учитель: Жир необходим для множества процессов, происходящих в нашем организме. Без жиров существование человека просто невозможно. Сегодня, в связи с всеобщим стремлением окунуться в мир здорового питания, развернулась целая рекламная компания по истреблению жира.

Однако жиры нужны, давайте разберёмся зачем:

Жиры нужны для... Энергии

Жиры нужны для... Усвоения витаминов

Жиры нужны для... Контроля аппетита

Жиры нужны для... Терморегуляции

6 слайд

7 минералов, которые необходимы нашему организму



Учитель: Ученые называют большинство минералов, которые нужны организму человека в больших количествах, макроэлементами. В этой части мы представим вам важнейшие макроэлементы и дадим указания по дозировке каждого из них, чтобы вы могли включать их в свой ежедневный рацион.

- ≡ Кальций
- ≡ Магний
- ≡ Фосфор
- ≡ Калий

- ≡ Кремний
- ≡ Натрий
- ≡ Сера

7 слайд

Какие витамины нам действительно нужны.



Учитель: Специалисты называют витамины незаменимыми компонентами питания. Это значит, что, во-первых, они чрезвычайно важны для нашей жизни, а их нехватка сразу сказывается на работе всех важнейших органов. Во-вторых, сам организм человека не производит, не синтезирует их, а потому они должны обязательно регулярно присутствовать в том, что мы едим. Летом разговор о витаминах особенно уместен. Казалось бы, вон они, витаминчики наши, на каждом шагу глядят на нас глазами фруктов и овощей. Но все же лучше покупать это изобилие не гуртом, а с выбором, грамотно. Сегодня мы попробуем назвать поименно основные витамины.

8 слайд

Витамин А



Помни истину простую:
Лучше видит только тот,
Кто жуёт морковь сырую
Или сок морковный пьёт.



Витамин А улучшает зрение, сопротивляемость организма в целом.

9 слайд

Витамин D



Рыбий жир всего полезней,
Хоть противный - надо пить,
Он спасает от болезней,
Без болезней - лучше жить!



Витамин D делает
наши ноги и руки
крепкими, сохраняет
наши зубы



10 слайд

Витамины группы С

Витамин С – антиоксидантный. Если в организме мало витамина С, то снижается сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям, появляется сонливость, ослабляется внимание, при чистке зубов появляется боль и кровоточивость десен. При длительном отсутствии в организме витамина С развивается цинга.

Витамин С содержится главным образом в свежих овощах, ягодах и фруктах. Его особенно много в черной смородине, зеленом луке, в ягодах шиповника. Много витамина С в лимонах, апельсинах, салате, помидорах, капусте и других овощах и фруктах. Однако постоянными источниками витамина С являются свежая капуста и картофель.



[К оглавлению](#)

11

Продукты питания богатые витамином С

Шиповник



1000 мг

Перец сладкий



250 мг

Черная смородина



200 мг

Облепиха



200 мг

Киви



180 мг

Жимолость



150 мг

Перец острый



143.7 мг

Черемша



100 мг

Капуста брюссельская



100 мг

Капуста брокколи



89.2 мг

Калина



82 мг

Капуста цветная



70 мг

Рябина



70 мг

Земляника



60 мг

Апельсин



60 мг

Капуста краснокочанная



60 мг

Хрен



55 мг

Шпинат



55 мг

Чеснок перо



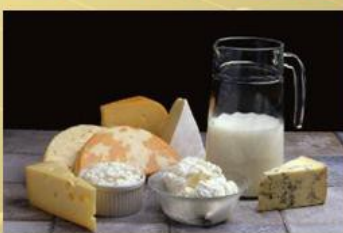
55 мг

Лимон



40 мг

Витамин В.



- Включает в свою группу восемь витаминов:
- - В1 (тиамин);
- - В2 (рибофлавин);
- - В3 (ниацин);
- - В5 (пантотеновая кислота);
- - В6 (пиридоксин);
- - В7 (биотин);
- - В12 (цианкобаламин);
- - фолиевая кислота.

- Витамин В восстанавливает энергию, помогает бороться с лишним весом, улучшает работу сердечной мышцы.
- Содержится в печени, почках, мясе и молоке.

Учитель: Ребята, а вы, знаете, что иногда углеводы обвиняют в том, что именно они являются причиной лишнего веса. А иногда, наоборот, говорят, что углеводы - это идеальный источник энергии для организма. Давай попробуем разобраться в том, зачем нам нужны углеводы и посмотрим в энциклопедию «Здорового питания» и прочитаем.

Первый ученик читает: Углеводы запасают белок, чтобы он мог участвовать в процессах построения, восстановления и поддержания тканей тела, а не расщеплялся бы на энергию.

Второй ученик читает: Для правильного процесса усваивания жиров необходимо присутствие углеводов. Если нет углеводов, то большая часть жиров просто сгорает. Тело не может справиться за малое время с таким большим количеством и поэтому оно накапливает так называемые кетоновые тела, что приводит к "кетозу" (повышенное содержание кетоновых тел в тканях организма).

Третий ученик читает: Углеводы необходимы для регуляции нервных тканей и являются ЕДИНСТВЕННЫМ источником энергии для мозга.

Четвертый ученик: Определённые виды углеводов способствуют росту полезных бактерий в кишечнике, что благотворно влияет на пищеварение.

Пятый ученик читает: Некоторые углеводы богаты клетчаткой, которая помогает предотвратить запоры и снижает риск определённых заболеваний, таких как рак, болезни сердца и диабет.

Учитель: Какой вывод можно сделать? (Углеводы нужны)

- А теперь выполним небольшое задание. На столе лежат овощи и фрукты. Ваша задача распределить их на две группы.

Овощи: морковь, лук, помидор, огурец, картофель, капуста, баклажан.

Фрукты: яблоко, апельсин, вишня, груша, лимон, персик, виноград.

-Молодцы! Правильно распределили, а теперь ответьте мне, что содержится в них?
(ответы учащихся)

- Стихи Л. Зильберга (читают учащиеся)

Никогда не унываю,

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины А, В, С.

Учитель: Витамин А очень важен для зрения. Помни истину простую- лучше видит только тот, кто жуёт морковь сырую или сок морковный пьёт.

Учитель: Витамин В способствует хорошей работе сердца.

Очень важно спозаранку есть за завтраком овсянку. Черный хлеб полезен нам. И не только по утрам.

Учитель: Витамин Д способствует укреплению тканей всего тела. Он содержится в рыбе, в рыбьем жире.

Рыбий жир всего полезней, Хоть противный - надо пить. Он спасает от болезней. Без болезней лучше жить.

Учитель: Витамин С укрепляет организм, и человек меньше подвергается простудным заболеваниям.

От простуды и ангины помогают апельсины, Ну а лучше съесть лимон, Хоть и очень кислый он.

Учитель: Ягоды, фрукты и овощи – это кладовая витаминов и других полезных веществ.

Учитель: Если кто – то простудился, Голова болит, живот. Значит, надо подлечиться, Значит, в путь - на огород. С грядки мы возьмём микстуру, За таблеткой ходим в сад, Быстро вылечим простуду. Снова будешь жизни рад.

3. Беседа с элементами эксперимента.

13 слайд



Учитель: Но есть продукты, которые очень вредны для нашего организма. Да они очень вкусные, потому что посыпаны приправой – усилителем вкуса – ГЛЮТАМАТОМ НАТРИЯ, который вызывает аппетит и заставляет нас переедать даже тогда, когда мы не голодны! И откладывать лишний запас энергии в ЖИР! - В газированной воде вместо сахара используют подсластитель АСПАРТАМ, который соответствует 8 кускам сахара на 1 стакан! (Мы сейчас наглядно увидим: положим, в стакан 8 кусочков сахара – рафинада для пущей убедительности, ведь невозможно выпить такой сладкий чай!)

Давайте посмотрим упаковки различных продуктов, мы здесь видим, что в составе газированных напитков, майонезах содержатся E211, E330, являющиеся канцерогенами. В леденцах находятся E102, E110, E124. Все они опасны для здоровья. В мороженом и шоколадной плитке содержится E407, который нарушает пищеварение. В чипсах со вкусом бекона содержится E627. В жевательной резинке содержит E320, повышающий холестерин

- Мы с вами знаем, чтобы правильно питаться, нужно выполнять два условия: умеренность и разнообразие.
- Что значит «умеренность»?
- Древним людям принадлежат мудрые слова: «Мы едим для того, чтобы жить, а не живем для того, чтобы есть»
- Переесть очень вредно, желудок и кишечник не успевают все переварить, усвоить пищу.
- А что значит «разнообразие»?
- Ни один продукт не дает всех питательных веществ, которые необходимы человеку для здоровья.

- Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, думать, не уставать. Это: мед, изюм, гречка, геркулес.
- Другие продукты помогают делать организм более сильным. К ним относятся: творог, рыба, мясо, яйца
- А третьи – овощи и фрукты – содержат много витаминов и веществ, которые и помогают организму расти и развиваться. Это и ягоды, зелень, капуста, морковь, бананы.

У меня на доске записана пословица:

«Овощи – кладовая здоровья»

Объясните ее смысл.

- Правильно! В овощах и фруктах очень много витаминов «вита» - жизнь, «амин» - вещество.

Ребята, давайте попробуем составить советы. Одна ученица пишет на доске то, что диктуют ребята.

Советы:

1. Воздерживайтесь от жирной пищи.
2. Не ешьте много острого и соленого.
3. Не ешьте много сладостей.
4. Побольше ешьте овощей и фруктов.

Игра «Полезное – неполезное»



- Выберите те продукты, которые полезно есть.

На доске рисунки продуктов: рыба, кефир, чипсы, геркулес, кока-кола, морковь, жирное мясо, яблоки, торты, смородина.

Заключительная часть

- И так мы с вами знаем, что человеку необходимы белки, жиры, углеводы и витамины, а также вода и минеральные вещества. Для того чтобы еда пошла в прок, необходимо соблюдать правила питания:

Нужно стараться есть разнообразную пищу, чтобы организм получал все необходимые ему питательные вещества.

Булочек и сладостей надо есть поменьше, особенно если имеешь склонность к полноте. В этой пище много углеводов, излишки которых организм превращает в жир и запасает под кожей.

Не надо есть много жареного, копченого, соленого, острого. Такая пища может быть очень вкусной, но не очень полезной и даже вредной.

Пища не должна быть очень горячей, обжигающей или очень холодной.

Нужно стараться есть в одно и то же время. Организм как бы привыкает к определенному режиму, и тогда пища лучше усваивается.

Утром перед школой надо обязательно завтракать. Некоторые ребята по утрам так спешат, что вместо завтрака проглатывают что-то на ходу, а то и вовсе ничего не едят. А потом на уроках у них болит голова, теряется внимание, уменьшается работоспособность.

Ужинать нужно не позже, чем за 2 часа до сна. Наедаться прямо перед сном очень вредно.

Еще Гиппократ говорил: "Пусть пища будет вашим главным лекарством". А чтобы пища стала лекарством, она должна быть естественной, природной, то есть наиболее приспособленной для усвоения еще одним созданием Природы - человеческим организмом.

Итог

- Какую пищу, мы будем есть?
- Почему?

В заключение хочу, показать вам рисунки, которые называются: « Не только аппетит приходит во время еды»







DANCRETU.
TUMBLR.COM

