**Методическая разработка лекций**

**на тему*: «Пирамида здорового питания»***

Выполнила:

Жумагазиева З.М.

**Ключевые темы по проведению лектория в рамках темы «Пирамида здорового питания»**

1ступень. Мы – строители здорового питания. 1 класс.

2 ступень. Мы – исследователи здорового питания. 2класс

3ступень. Мы – реконструкторы здорового питания. 3 класс

4ступень. Мы – аналитики здорового питания. 4 класс.

****

**1 ступень.**

**«Мы – строители здорового питания».**

****

***«Без вкусной и здоровой пищи нет здоровой мысли».***

**Цель:**

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

**Задачи:**

1. Разработать совместно с учащимися принципы здорового питания на материале современных исследований через моделирование «Пирамиды здорового питания»

2. Способствовать формированию у учащихся представления о здоровье как одной из важнейших жизненных ценностей;

3.Развивать чувство ответственности за здоровье своего организма;

4. Убедить учащихся в необходимости и важности соблюдения режима питания;

5.Обобщить имеющиеся знания о правильном питании как одной из составляющих здорового образа жизни;

6.Учить детей выбирать полезные продукты для здорового, рационального питания и составлять правильный режим питания.

Место проведения: классный кабинет

Оборудование: компьютер, проектор, интерактивная доска, магнитная доска, аудиозапись песен «Картошка» и «Смешной человечек», схема «Пирамида здорового питания», детские рисунки на тему: «Здоровое питание», листок для составления меню, муляжи фруктов и овощей, памятка «Секреты здорового питания», карточки-яблоки для рефлексии.

Ход мероприятия:

***1.Оргмомент. Мобилизующее начало занятия.***

Игра «Импульс».

Все встают в круг, берутся за руки, по очереди одной рукой передают рукопожатие.

- Мы передаем друг другу тепло своей души.

- Мы поддерживаем друг друга. Приходим на выручку.

-Мы здороваемся. Желаем друг другу здоровья.

Один ученик рассказывает стихотворение:

Что такое «здравствуй»?

Лучшее из слов,

Потому что «здравствуй»

Значит – будь здоров.

Правило запомни.

Знаешь, повтори.

Старшим это слово

Первым говори.

Хором здороваются.

- Что мы делаем, когда пожимаем друг другу руки?

Сегодня у нас гости. Давайте поздороваемся дружно, весело, пожелая всем здоровья.

-Ребята, я рада видеть вас в прекрасном настроении и очень хочу поскорее начать работу с вами. Все ли готовы?

***2.Постановка проблемы.***

- Ребята, сегодня я получила по почте письмо. Кто автор, вы скажете сами.

Звучит 1 куплет песни «Смешной человечек».

Письмо Карлсона:

Здравствуйте, друзья!

Своё письмо я пишу из больницы. У меня ухудшилось здоровье: болит голова, в глазах «звёздочки», все тело вялое. Доктор говорит, что мне нужно хорошо питаться. Я составил себе меню на обед: торт с лимонадом, чипсы, варенье и пепси-кола. Это моя любимая еда. Наверное, я скоро буду здоров.

Ваш Карлсон».

- Ребята, как вы считаете, прав ли Карлсон? Почему?

Не соглашаются с героем. Формулируют проблему: как правильно питаться?

- Можем ли мы сразу ответить Карлсону, как правильно питаться?

- Вы готовы помочь Карлсону составить меню?

- Не можем ответить сразу, потому что не знаем правила питания.

***3. Постановка темы, цели урока. Мотивация***

- Ребята, кто любил в дошкольном возрасте собирать пирамидки? Для чего это нужно было делать?

- Сегодня мы построим необычную пирамиду, которая поможет запомнить нам правила здорового питания.

- Так какая тема и цель нашего урока здоровья?

- Сегодня мы решим проблему: как правильно питаться, если познакомимся с правилами питания и составим меню для Карлсона.

Сначала выясним, что мы уже знаем о правильном питании. Вы согласны?

Формулируют тему и цель урока здоровья.

***4.Работа по теме классного часа.***

Древнегреческий философ Сократ сказал: «Здоровье – не всё, но всё без здоровья – ничто». С этим нельзя не согласиться.

Одним из главных условий здоровья является правильное питание. А наша задача научиться заботиться о себе и быть всегда здоровыми. Сегодня мы раскроем с вами секреты здорового питания.

За многие годы были сформулированы три основных правила в питании: своевременность, разнообразие, умеренность.

Секрет первый - «Умеренность».

Древним людям принадлежат мудрые слова: «Мы едим для того, чтобы жить, а не живем для того, чтобы есть»

А вы знаете, сколько съедает каждый человек за свою жизнь?

- Приблизительно 50 тонн - целый товарный вагон.

Переедать очень вредно, т.к. наш желудок не успевает все переваривать.

Секрет второй – «Своевременность»

– Для поддержания здоровья каждому человеку необходимо соблюдать режим питания.

Нарушение режима питания отрицательно сказывается на здоровье человека. Оно проявляется в том, что некоторые люди принимают пищу вместо четырех – пяти раз только два раза в день. А это неправильно.

Так каким должен быть режим питания?

Завтрак.То, чем позавтракал утром, влияет на наше настроение и самочувствие весь день. Вкусный завтрак должен быть здоровым, поэтому утром надо обязательно есть кашу.

Обед – второй или третий прием пищи в день. Как правило, на обед подается горячая и жидкая пища. Чтобы чувствовать себя хорошо и быть здоровым, нужно обязательно есть суп. Суп улучшает пищеварение и дальнейшее усвоение пищи.

Полдник: можно есть булочки, фрукты, пить молоко.

Ужин – последний приём пищи, обычно после приготовления уроков. Чтобы

хорошо спать ночью, на ужин лучше есть легкую пищу: запеканки, творог, омлет, овощные блюда, фрукты.

А перед сном, главное, не наедаться, а лучше выпить стакан кефира или

йогурта. Последний прием пищи должен быть не позднее, чем за 2 часа до сна.

Секрет третий - «Разнообразие».

-Как вы понимаете смысл этого слова?

***5 Моделирование «Пирамиды здорового питания»***

А теперь мы построим пирамиду здорового питания.(Дети работают в группах. На столах у каждой группы подносы с разнообразными продуктами. В ходе работы, они выкладывают продукты в виде пирамиды на столе)

-Сейчас мы знаем секреты правильного питания, поэтому легко создадим модель «Пирамида здорового питания». Вы мне поможете? Тогда приступим.

Вы знаете, что пирамиду собирают снизу вверх. Причем основание больше, чем верх.

Что же мы поместим на первый уровень пирамиды, нам поможет народная мудрость: Гречневая каша – матушка наша, хлебец – кормилец.

В основание пирамиды поместим хлеб, предпочтительнее черный, т.к. он обеспечит хороший цвет лица и поможет стать стройным. Крупы и макаронные изделия.

- Так что поместим на вторую ступень пирамиды?

- На вторую ступень пирамиды поместим овощи и фрукты. (Прикрепляют карточки)

- Продолжаем составлять модель «Пирамиды здорового питания».

-Что поместим на третью ступень?

- А помогут нам в это загадки, приготовленные детьми.

Высказывают свои предположения.

Белое, а не ввода.

Сладкое, а не мед,

От рогатого беру

И деточкам даю. (Молоко)

Не разбив горшочка, не съешь кашки.

(Орехи)

С хвостом, а не зверь.

С перьями, а не птица. (Рыба).

Что такое – с тонкой хрупкой

И овальною скорлупкой.

А в гнезде оно, смотри,

Раскололось изнутри. (Яйцо)

Не ездок, а со шпорами,

Не сторож,

А всех будит. (Петух)

Стоит копна посреди двора.

Спереди – вилы, сзади – метла.

(Корова)

Помещают на третью ступень карточки: Молоко, орехи, яйцо, мясо, птица.

Учащиеся делают вывод: жиров и масел, соли и сладостей нужно употреблять ограниченное количество.

Делают вывод о том, что больше надо употреблять в пищу круп, овощей фруктов, поменьше молочных продуктов, мяса, яйцо, орехов; ограничить потребление соли, сладостей, жиров и масел.

Завершим моделирование пирамиды.

- Посмотрите на «Пирамиду здорового питания». Что интересного заметили?

Это пищевая пирамида показывает, каким должно быть здоровое и правильное питание.

Делают вывод о том, что больше надо употреблять в пищу круп, овощей фруктов, поменьше молочных продуктов, мяса, яйцо, орехов; ограничить потребление соли, сладостей, жиров и масел.

***6.Физкультминутка «Картошка»***

Движение детей под музыку песни

Фонограмма песни «Картошка».

- Молодцы! Хорошо отдохнули.

Это пищевая пирамида показывает, каким должно быть здоровое и правильное питание. Хотите выстроить ее для себя?

Первый ряд - самый большой слой пирамиды представляет собой зерновой

сектор. Многие считают, что основным источником витаминов являются овощи и фрукты. Но это не совсем так.

Цельнозерновые продуктысоставляют основание пищевой пирамиды. Признайтесь, часто ли Вы едите каши - гречневую, овсяную, хлеб из муки грубого помола, макароны из пшеницы твердых сортов? Стоит подумать о том, чтобы вернуть такие традиционные русские 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.

Второй ряд - слой второй и третий - овощной и фруктовый. Овощей и фруктов в дневном рационе должно быть много.

Четвертымявляется мясной слой, это означает, что в вашем меню обязательно должны присутствовать нежирные сорта мяса, птица, рыба. Блюда из свежей рыбы можно заменить консервированной, это может быть тунец или лосось в собственном соку. В мясе содержится железо, которое требуется каждому человеку. А вот сосиски, сардельки, вареные колбасы сюда не входят - мяса в них не так много, а вот жира и калорий - предостаточно!

Пятый слой является молочным, кисломолочные продукты помогут поддержать иммунитет. В них содержатся живые бактерии необходимые для правильной работы кишечника. Каждый день на Вашем столе должны быть и молочные продукты - источник витаминов А и Е.

А вот потребление продуктов, содержащих много животных жиров, таких, как: мороженое, майонез, жирные соусы - старайтесь ограничивать.

Шестой слой считаетсяжиросодержащим, но не жирным.

В этот сектор входят жиросодержащие продукты, к которым относятся орехи, животные и растительные масла, очень полезные для сердца. В эту же группу входит и сливочное масло, но его потребление должно быть ограниченным. Следует также помнить о том, что все перечисленные элементы пирамиды должны составлять ваш ежедневный пищевой рацион.

-Не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать (например: гречка, изюм, масло). Другие помогают организму расти и стать сильным ( рыба, мясо, орехи). А третьи – снабжают организм витаминами и минеральными веществами, помогают расти и развиваться.

***7. Практическая работа в парах по составлению «Меню Карлсона»***

- А сейчас мы можем помочь Карлсону составить меню? Проверим себя.

А теперь поработайте в парах и составьте меню для Карлсона, чтобы помочь ему быстрее поправить своё здоровье:

1 ряд – завтрак, 2 ряд – обед, 3 ряд – ужин.

***8..Игра“Что разрушает здоровье, что укрепляет?”***

***9.Задание «Исправь ошибку»***

Перед вами продукты. (Работа на интерактивной доске)

Рыба, пепси-кола, кефир, морковь, чипсы, торты, геркулес, шоколадные конфеты, творог, копчёная колбаса, яблоки, апельсины, «Сникерсы» и др..

– Распределите их в две группы: полезные и неполезные.

-Питаться нужно разнообразной пищей. Меньше есть всевозможных сладостей, а больше овощей и фруктов. И к тому же очень полезны овощи и фрукты в сыром виде, т.к. в них больше витаминов и микроэлементов, так необходимых нашему организму.

***10. Итог классного часа***

Делаем вывод:

Какие правила питания нужно соблюдать, чтобы оставаться всегда здоровым?

Секреты здорового питания.

• Питаться нужно регулярно, соблюдая режим.

• Пищу необходимо тщательно пережевывать.

• Во время приема пищи нельзя заниматься посторонними делами (читать книгу, смотреть телевизор, разговаривать).

• Пища должна быть свежей, правильно приготовленной.

• Главное – не переедайте!

• Больше ешьте зелени, овощей и фруктов.

• Не злоупотребляйте сладостями.

• Ужинайте за 2 часа до сна.

Сегодня мы поговорили только об одной части здорового образа жизни - правильном питании. И я хочу вам сказать, что быть здоровыми может каждый из вас. Нужно только очень захотеть. Вы - наше будущее, поэтому заботиться о своем здоровье нужно начинать сейчас. Ведь когда человек здоров, он весел и бодр, его глаза светятся, а лицо излучает улыбка. У здоровых людей ясный ум и крепкая нервная система. (Все участники в конце мероприятия получают правила «Секреты здорового питания»)

- Какую проблему мы решали на классном часе?

- Построили ли мы «Пирамиду здорового питания?»

- Как мы помогли Карлсону?

***11.Рефлексия***

В народе говорят:

В день по яблоку – и врач не нужен.

Как вы понимаете это высказывание?

Возьмите зеленое яблоко, если вы все поняли о здоровом питании, научились составлять меню;

желтое – если поняли не все;

красное яблоко – если не поняли многое.

- Возьмите свои яблочки, на которых вы записали меню и прикрепите на дерево .

Учитель анализирует уровень усвоения темы.

- Спасибо всем за сотрудничество!

\

(Приложение 1) Всё ли верно в этих советах?

Исправь ошибки.

 Старайся питаться однообразной пищей.

 Больше ешь булочек, сладостей.

 Гораздо вреднее овощи и фрукты.

 Утром, никогда не завтракай.

 Ужинай за две минуты до сна, лучше прямо в постели.

(Приложение 2)

Меню: (запишите, что выбрали)

1\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(Приложение 3)

Секреты здорового питания.

• Питаться нужно регулярно, соблюдая режим.

• Пищу необходимо тщательно пережевывать.

• Во время приема пищи нельзя заниматься посторонними делами (читать книгу, смотреть телевизор, разговаривать).

• Пища должна быть свежей, правильно приготовленной.

• Главное – не переедайте!

• Больше ешьте зелени, овощей и фруктов.

• Не злоупотребляйте сладостями.

• Ужинайте за 2 часа до сна.

(Приложение 4)

Примерное меню

08.00ч – Завтрак

Овощной салат

Каша/Творог со сметаной

Хлеб

Яйцо вареное

Горячий напиток(молоко, чай, кофе с молоком, какао на молоке)

11.30ч - Питьевой режим

Натуральный сок

12.00 ч - Обед

Овощной салат

Суп

Мясное или рыбное блюдо с гарниром

Хлеб

Сладкий напиток(компот, морс, сок)

16.00ч - Полдник

Сок натуральный

Фрукт

Печенье/булочка

18.00ч - Ужин

Каша/овощная запеканки/творожная запеканка

Хлеб

Молоко/кисель/кефир

**2 ступень.**

**«Мы – исследователи здорового питания».**

****

***«Что чем питается, тем и отзывается».***

Цель: использование педагогических технологий и методических приёмов для демонстрации учащимся значимости их физического и психического здоровья.

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

Оборудование: плакат-схема "Пирамида здорового питания", бланки ответов для проведения теста "Как вы питаетесь?".

Оформление: на доске плакат «Пирамида здорового питания

***1. Организационный момент***

1. 1. Приветствие

1. 2. Знакомство

***2. Введение в тему классного часа***

2. 1. Беседа о здоровье

2. 2. Сообщение темы

***3. Раскрытие темы классного часа***

3. 1. Проведение теста "Как вы питаетесь?"

3. 2. Обсуждение результатов

3. 3. Беседа о Фастфуде и традиционной кухне россиян

3. 4. Разговор о пользе и вреде диет

3. 5. Представление схемы здорового питания на примере "Пирамиды здорового питания"

3. 6. Разработка режима и меню правильного питания

3. 7. Подведение итогов классного часа. Рефлексия

**Ход занятия**

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 нескольку вариантов ответа на них. Вам следует выбрать из каждой группы ответов тот, который наиболее близок вам. Итак, приступаем.

1. КАК ЧАСТО В ТЕЧЕНИЕ ОДНОГО ДНЯ ВЫ ПИТАЕТЕСЬ?

а) три раза;

б) два раза;

в) один раз.

2. ВЫ ЗАВТРАКАЕТЕ:

а) каждое утро;

б) один-два раза в неделю;

в) очень редко, почти никогда.

3. ИЗ ЧЕГО СОСТОИТ ВАШ ЗАВТРАК?

а) из овсяной каши и какого-нибудь напитка;

б) из жареной пищи;

в) из одного только напитка.

4. ЧАСТО ЛИ ВЫ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ ПЕРЕКУСЫВАЕТЕ В ПРОМЕЖУТКАХ МЕЖДУ ЗАВТРАКОМ, ОБЕДОМ И УЖИНОМ?

а) никогда;

б) один-два раза;

в) три раза и больше.

5. КАК ЧАСТО ВЫ ЕДИТЕ СВЕЖИЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ, САЛАТЫ?

а) три раза в день;

б) три-четыре раза в неделю;

в) один раз.

6. КАК ЧАСТО ВЫ ЕДИТЕ ТОРТЫ C КРЕМОМ, ШОКОЛАД?

а) раз в неделю;

б) от 1 до 4-х раз в неделю;

в) почти каждый день.

7. ВЫ ЛЮБИТЕ ХЛЕБ С МАСЛОМ?

а) почти не прикасаюсь к таким бутербродам;

б) иногда с чаем не отказываю себе в этом скором кушанье;

в) очень люблю и балую себя почти каждый день.

8. СКОЛЬКО РАЗ В НЕДЕЛЮ ВЫ ЕДИТЕ РЫБУ?

а) два-три раза и больше;

б) один раз;

в) один раз и реже.

9. КАК ЧАСТО ВЫ ЕДИТЕ ХЛЕБ И ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ?

а) раз в день

б) два раза в день;

в) три раза и более.

10. ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПРИСТУПИТЬ К ПРИГОТОВЛЕНИЮ МЯСНОГО БЛЮДА, ВЫ:

а) убираете весь жир;

б) убираете часть жира;

в) оставляете весь жир.

11. СКОЛЬКО ЧАШЕК ЧАЯ ИЛИ КОФЕ ВЫ ВЫПИВАЕТЕ В ТЕЧЕНИЕ ОДНОГО ДНЯ?

а) одну-две;

б) от трех до пяти;

в) шесть и больше.

12. ВАША СРЕДНЯЯ ДНЕВНАЯ ДОЗА СПИРТНОГО?

а) бокал красного вина;

б) одна-две рюмки крепких напитков;

в) более 4-х рюмок крепкого спиртного.

Подведем итоги.

Отложите ручки, подсчитайте количество баллов. Ответ а - 2 очка, б - 1, в - 0.

Кто набрал от 21 до 24 очка, у вас отличный стол. Причин для беспокойства нет.

16-20 очков. Вы умело находите золотую середину в выборе блюд.

12-15 очков. Пересмотрите свое отношение к питанию.

0-11 очков. То, как вы питаетесь, из рук вон плохо! Более того, существует серьезная опасность для вашего здоровья.

Спасибо. А теперь 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 свежевыжатый фруктовый сок? На обед - щи с говядиной и компот или картошку фри со свининой 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?

Любителям всевозможных консервантов, диоксинов, вкусовых добавок, эссенций, эмульгаторов, подсластителей, канцерогена, острых приправ и консервов следует знать, что быстрая еда, пришедшая к нам с Запада с красивым названием "Фаст Фуд", не просто очень вредна для нашего организма, а просто катастрофически опасна и несет серьезную угрозу нашему здоровью. При сомнительных плюсах фаст фуда - быстроте приготовления и его особенном вкусе - он обладает рядом несомненных и очень серьезных минусов. Помимо того, что наш желудок и кишечник просто-напросто не приучен к такой пище, жирной и тяжелой, она не содержит никаких полезных веществ, она очень жирная, содержит много калорий. Куда легче и полезней для нашего организма употреблять в пищу то, что веками ели наши предки - традиционные каши из различных круп, первые блюда на обед и множество своих овощей и фруктов, которые несут наименьшую опасность возникновения на них аллергии. В пунктах питания с подобным названием - вроде "Макдональдса" или "Кентаки Чикенз" - буквально все продукты жарения - сэндвичи, гамбургеры, картофель фри и жареные куры - содержат окисленный холестерин, который способствует ускорению развития атеросклеротических бляшек на стенках сосудов. Кроме этого, частое употребление быстрой пищи чревато возникновением сердечных заболеваний, аллергии, ожирения, диабета, расстройством желудка и печени.

Недаром большая часть населения США страдает от ожирения, ведь фаст фуд давно стал частью их повседневной жизни и настолько же самой собой разумеющейся, что он уже считается такой же полноценной едой, как и пища домашнего приготовления.

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? Давайте узнаем об этом у врачей.

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.***

******

В ее основании - хлеб, зерновые и макаронные изделия.

Хлеб и зерна на заре нашей цивилизации были одним из основных продуктов питания человека. Предпочтение отдается сортам хлеба из муки грубого помола ("бородинский", "докторский" и другие). В них много растительного белка, витаминов и клетчатки, которая помогает выведению холестерина, "чистке" кишечника и обладает желчегонным действием. Темный хлеб обеспечит вам хороший цвет лица и решит проблемы с лишними килограммами.

В дневном рационе и взрослого, и ребенка хотя бы один раз в день должна быть каша: геркулесовая, гречневая, пшенная или кукурузная. Многое зависит от способа приготовления. Известно, что крупу гречневую лучше не поджаривать, потому что из нее "уйдут" практически все витамины группы В. Перед варкой крупу лучше замочить часов на шесть, тогда время приготовления уменьшится, а все полезное в крупе останется.

Макароны и вермишель лучше покупать из муки первого сорта, от них вашему организму будет больше пользы.

Рис по праву занимает важное место в кухне многих народов мира. Его можно встретить в супах, плове, пирогах, десертах и многих других блюдах, знаменитых во всем мире. Его самые главные качества - это высокая питательность и сочетаемость с другими ингредиентами блюда - мясом, птицей, рыбой, морепродуктами и овощами. Рис очень полезен для организма человека.

Вторая ступень пирамиды - это фрукты и овощи.

В среднем, взрослый человек за год должен съедать 180 кг овощей и фруктов, тогда весенние авитаминозы ему не страшны. Но россияне по статистике съедают около 85 кг за год. В день на нашем столе должно оказаться не менее 600 граммов живой растительной пищи. Пусть это будут дары с вашего огорода или дачи.

Ягоды - настоящий кладезь витаминов. Малину можно использовать как природный аспирин, чернику, бруснику и клюкву - как антибиотики. В крыжовнике и чернике содержится янтарная кислота, необходимая для поддержания иммунитета. Не меньше полезных веществ в облепихе, черноплодной и красной рябине.

Возьмите за правило хотя бы в летне-осенний период пить овощные и фруктовые соки. Это могут быть и купажные соки, то есть сочетание двух или нескольких овощей или фруктов. Яблочно-морковный сок обеспечит сердце бета-каротином, который укрепляет сосудистую стенку и сердечную мышцу, яблоко - железом и клетчаткой. Сок из свеклы поможет бороться с артериальной гипертонией (50 граммов сока свеклы плюс 100 граммов сока моркови нужно принимать 1-2 раза в день по полстакана до еды в течение 10 дней), выведет из организма вредные вещества (радионуклиды, соли тяжелых металлов) и явится хорошим профилактическим средством против развития онкозаболеваний. Сок из свежей капусты необходим людям с излишним весом и проблемным желудком.

Овощные и фруктовые соки полезны всем, если их пить за 30 минут до еды или через 1,5-2 часа после еды.

В следующей ступени пирамиды - мясо, рыба, птица и молочные продукты.

Мы привыкли считать этот набор основным и главным. Но мясо - это животный белок. На его усвоение требуется 6-8 часов, то есть в 7-9 раз больше энергии, чем на углеводы. Мясо не содержит витаминов и энзимов (ускорителей пищеварения), поэтому наш организм для его расщепления направляет ферменты и витамины из своих резервов, практически ослабляя себя. Вот чем объясняется чувство сонливости после обильного употребления мясных блюд. Почки, печень, сердце и легкие работают с большим напряжением, чтобы переварить съеденное. Надо постараться контролировать количество пищи и перед мясным блюдом пожевать салат или винегрет из сырых овощей и зелень. Недаром говорят, что горцы и чабаны едят много мяса, но еще больше употребляют при этом зелени. Регулярное употребление мяса напрягает обменные процессы в организме, что приводит к преждевременному старению. Рационально употреблять мясо 2-3 раза в неделю в количестве 100-150 граммов в день.

Сардельки, сосиски, колбасы и другие мясные "деликатесы" включают в себя различные искусственные пищевые добавки, консерванты, наполнители и поэтому вряд ли приносят пользу.

Другое дело - рыба. Она тоже содержит белок, но, в отличие от мяса, в рыбе почти в пять раз меньше соединительной ткани, что обеспечивает ее быстрое разваривание и нежную консистенцию после тепловой обработки. Содержащиеся в ней полиненасыщенные жирные кислоты и различные минеральные вещества - йод, фтор, медь и цинк - делают рыбу необходимой для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, артериальной гипертонии и атеросклероза. Повышается сопротивляемость организма инфекциям, улучшается сумеречное зрение, регулируется обмен фосфора и кальция (поэтому рыба необходима детям и людям пожилого возраста!). Полезны и морепродукты - кальмары, мидии, морская капуста.

Молоко любят многие. И о том, пить его или не пить, существует масса мнений и споров в научном мире. Бесспорно одно: молоко идеально для растущего организма. Оно является сбалансированным продуктом, обеспечивая организм ребенка практически всем необходимым. В зрелом возрасте, когда построение и рост органов и систем завершен, предпочтительнее кисломолочные продукты - йогурты, кефир, творог, простокваша, которые призваны поддерживать и обеспечивать микрофлору кишечника, кислотно-щелочной баланс и влиять на жировой и углеводный обмены. Очень полезны для здоровья стакан кефира на ночь, а на завтрак йогурт с пониженным содержанием жира.

На вершине пирамиды здорового питания - соль, сахар и сладости.

Как мало им отводится места! Так же мало их должно быть и в нашем рационе. Действительно, излишнее потребление соли приводит порой к четкой цепи диагнозов: гипертоническая болезнь, ожирение, атеросклероз и почечная патология. Любители сахара получают нарушение обмена веществ, диабет, ожирение, мигрень и кариес. Нужно приучать себя и близких минимально употреблять эти продукты: соль - до 6 граммов в день (мы подчас употребляем и 15 граммов), вместо сахара, тортов, конфет - джемы и фрукты.

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 растет, 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.

А теперь, ребята, давайте составим примерный режим питания на день в соответствие с предложенной схемой. Разделитесь и работайте в группах. Я даю вам три минуты, а затем мы посмотрим, что у нас получилось.

Расскажите, что вы выбрали в качестве своего повседневного рациона и почему.

Спасибо за работу. Молодцы.

Скажите, пожалуйста, какие выводы вы сделали на сегодняшнем классном часе? Какой еде вы отдаете предпочтение? Как нужно питаться?

Спасибо за ответы.

**3 ступень.**

**«Мы – конструкторы здорового питания».**

****

**«Ох, здоровая еда в жизни нам всегда нужна».**

**Цели:**

* а) образовательные: сформировать понятие о здоровом образе жизни, режиме питания, особенностях здорового питания.
* б) развивающие: содействовать активизации мыслительной деятельности, формированию коммуникативных навыков, развитию умений извлекать информацию из дополнительной литературы.
* в) воспитательные: содействовать формированию мотивации у учащихся к ведению здорового образа жизни, к формированию ценности рационального и здорового питания.

**Ход занятия.**

**(Слайд 1)**

1. Класс делится на 2 группы, на доску вывешивается силуэты человека.

Учитель: Самое ценное у человека – это жизнь. Самое ценное в жизни – это здоровье! Ученые провели исследование о том, что влияет на состояние физического здоровья. Давайте попытаемся догадаться, о каких факторах идет речь? Ответы: наследственность и окружающая среда влияют на 20%, уровень медицинского обслуживания на - 10%, а вот на 50% влияет образ жизни и характер питания (Слайд 2)

2. Существует пословица: «Я есть то, что я ем». Как вы думаете, что означает это выражение? Чем мы питаемся? Посмотрите на силуэты двух людей на Слайде 3. Какой из них вам больше нравится? Почему? Сегодня мы должны разобраться, как наше здоровье зависит от нашего питания!

3. Для этого предлагаю начать с того, что вспомнить какие органы пищеварения есть в нашем организме? (игра с открытием названий органов на Слайде 4).

4. А теперь давайте рассмотрим слайды 5-7. На них представлены продукты, при употреблении которых мы можем не беспокоиться о работе и состоянии наших органов пищеварения и других важных органов. Эти продукты называются полезными. Всем известны данные продукты? Может кто-нибудь знает о них что-нибудь интересное? Давайте проведем викторину.

5. ВИКТОРИНА.

Сейчас я буду читать вопросы, на обсуждение командам даётся 30 секунд, отвечает та команда, которая после сигнала первая поднимет руку.

Викторина.

Какой овощ, раньше считавшейся несъедобным, сейчас называют «вторым хлебом»?(картофель)

Как переводится слово винегрет? (уксус)

Что употребляли в пищу моряки, чтобы не заболеть цингой? (квашенную капусту, т.к. в ней много витамина С)

Чем кормили рабов в Древнем Египте? (луком и чесноком)

Кто изобрёл макароны? (китайцы)

сколько литров молока используется для приготовления 1 кг сыра? (10 литров)

В каком веке стали готовить воздушную кукурузу? (в 17 веке)

Он бывает горьким и сладким, а его плоды имеют разную форму и цвет. Славится не только как своеобразная еда, но еще как ароматический и лекарственный продукт. Витамина С в нем в пять раз больше, чем в лимоне. (Перец).

■ Этот овощ «пришел» к нам из Америки двести лет назад и поначалу совершенно не понравился по вкусу. Просто люди не сразу разобрались в том, то надо есть — ели даже цветы и зеленые ягоды. Какое-то время его кусты с необычными для России цветами и плодами служили украшением для дамских шляпок на балах и в театрах. Из него в настоящее время делают много вкусных блюд и соусов. (Помидор или томат).

■ Этот овощ был известен в Индии уже 3 тысячи лет назад и оттуда распространился по всем континентам. С тех пор люди научились делать из него множество салатов и солений. А иногда их выращивают в садах ради красивых желтых цветов и листьев. Известен дикорастущий вид этого растения, плод которого «выстреливает» семенами на несколько метров. (Огурец, «бешеный» огурец).

■ Этот овощ, всегда ценили за сладкую сочность и целебные свойства. Ведь в нем очень много витамина А (бета-каротина), очень важного для здоровья и роста человека. Этот витамин улучшает зрение. Поэтому всем детям (а не только зайцам) нужно его есть как можно чаще. (Морковь).

■ Этот овощ — давний символ здоровья и благополучия. Не случайно во многих домах, овощных магазинах, на рынках и по сей день вывешивают косы и венки, сплетенные из него. Он, и зеленый, и репчатый, — «защитник» от вредных микробов. (Лук).

■ Этот овощ в зеленых стручках — одно из любимейших детских лакомств на дачной грядке. Издавна его выращивали не только для вкусных супов и каш, но и для очень питательной муки, которую смешивали с пшеничной или ржаной мукой и выпекали хлеб, блины, пирожки. (Горох).

■ Этот овощ давно известен на всех континентах. Даже на севере нашей страны и Америки он дает хороший урожай и кормит людей круглый год. Всего известно 35 видов. Едят в свежем виде, делая различные салаты, голубцы, котлеты. А в квашеном виде — кладовая разных витаминов. (Капуста).

■ Один из самых крупных овощей. А люди всегда питают слабость к громадному — оно будит воображение. Поэтому и к этому овощу относятся с особым уважением. По прихоти человека этот овощ достигает невероятных размеров и может весить до 100 кг. Его удобно выращивать: он неприхотлив, растет даже без ухода, а из-за своей величины не пользуется популярностью у воров. (Тыква).

■ Ближайшие родственники самой обыкновенной тыквы. Их жарят или тушат с другими овощами, консервируют как огурцы, а иногда едят сырыми и даже варят варенье. (Кабачки).

■ Эти овощи очень красивы, похожи на звезды или цветы. Ими наряжают новогодние елки, украшают кухни и дачи, делают из них забавные игрушки, декоративные вазы и корзинки. (Патиссоны).

Викторина «Овощная»

■ Какой овощ три раза меняет имя? (Лук-чернушка, лук- севок, лук-репка).

■ Что давали в Древнем Египте после обеда на десерт? (Вареные кочаны капусты).

■ Каким овощем в старину называли лодырей? (Горохом).

■ В каком овоще содержится очень много крахмала? (Картофель).

■ Какой овощ напоминает летающую (космическую) тарелку? (Патиссон).

■ Что без боли и печали вызывает слезы? (Лук).

■ Что редьки не слаще? (Хрен).

■ Название какого овоща произошло от латинского слова «капут»? (Капуста).

■ Что означает слово «бахча»? (Сад).

■ Какой овощ содержит большое количество витаминов роста? (Морковь).

■ Кругла да гладка, откусишь — сладка... Засела крепко на грядке... (Репка).

■ Какой овощ называют вторым хлебом? (Картофель).

■ Во что превратилась карета Золушки? (Тыква).

■ В земле сидит, хвост вверх глядит, сахар из нее можно добыть, вкусный борщ сварить. (Свекла).

■ Что вызвало бессонницу у принцессы? Горошины.

Блиц викторина «Овощи»

■ Место, где растут овощи. (Огород).

■ Бывает и сладким, и горьким. (Перец).

■ Из него делают кетчуп и томатную пасту. (Помидор).

■Овощ, плоды которого самые большие из всех овощей. (Тыква).

■ Белокочанная, брюссельская, савойская, кольраби, листовая — это... (Капуста).

■ Овощ, в котором содержится много витамина А. (Морковь).

■ Их называют растительным мясом, так как они содержат много белка. (Горох и фасоль, или бобовые.)

■ Из него готовят вкусное пюре. (Картофель).

■ Родственница арбузов и дынь. (Тыква).

■ Стеблевая репа. (Кольраби).

■ Родина помидора. (Америка).

■ Название дикого лука. (Черемша).

■ По-итальянски «тартуфель», а по-русски ...(Картофель).

■ Маленький, горький, луку брат ...(Чеснок).

■ Когда его чистят — плачут. (Лук).

■ Семя стручкового растения, употребляемое в пищу. (Боб).

■ Корнеплод. Если он пареный, то проще не бывает. (Репа).

■ Продукт подсолнуха и тыквы. (Семечки).

6. Пришла пора рассмотреть нам с вами следующие слайды.На 8 слайде изображены вредные продукты. Давайте попытаемся ответить, почему еда, приготовленная из полезных продуктов (например, чипсы из картофеля), стала вдруг вредной? Высказывайте свои мнения!

7. Одна из причин - ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ (слайд 9). Известно, что сейчас во многие продукты добавляют пищевые добавки. Их добавляют, чтобы продукты были вкуснее, ароматнее, дольше хранились. Но полезны ли пищевые добавки? В настоящее время в мире насчитывается около 500 добавок, в России разрешено использовать 250. К ним относятся загустители, консерваторы, эмульгаторы, стабилизаторы и всем знакомые вещества под грифом «Е». Добавки могут вызвать аллергию, например, некоторые приводят к приступам астмы и сыпи.

8. В школе вы тратите массу энергии на умственную деятельность, физическую работу. Значит, должен быть источник для восполнения энергии и сил. 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. Употребляя продукты, изображенные на со слайде «Вредные продукты», вы заставляете ваш организм тратить дополнительную энергию на переработку сложной пищи, т.е. попусту теряете важную и необходимую энергию. Посмотрите на слайд 10, наверняка, многие из вас испытывали усталость и желание отдохнуть после употребления фастфуда, как захотелось сделать это мальчику на фото.

Предлагаю закрепить добытые нами знания с помощью игры «Вредное и полезное». Возьмите, пожалуйста, листочки с заданиями и расшифруйте предложенные ребусы. На работу вам даётся 5 минут.

(Овсяная каша) словаян ашак

(Гречневая каша) нечергаяв ашак

(Подсолнечное масло) солчоенендоп лосам

(Чёрный хлеб) речыйн хелб

(Шоколад) колдаош

(Салат из свежих овощей) Талас зи хижсве щоовей

(Пицца) аципц

(Майонез) ойамзен

(Сливочное масло) чнеоовсли лосам

(Кофе) феко

(Газированные напитки) еынанворизга панитик

(Белый хлеб) лебый хбел

Победа будет за той командой, которая быстро и правильно не только разгадает ребусы, но и разделит названия продуктов на полезные и вредные!

9. Теперь можно подвести итоги и посмотреть, как пища влияет на человека. Представители команд подойдите к силуэтам человека. Вам необходимо внутри силуэта сделать коллаж на тему:

1 группа: человек, питающийся правильно и сбалансировано;

2 группа: человек, который употребляет вредные продукты.

**Итог занятия.**

Давайте построим пирамиду здорового питания.

**4 ступень.**

**«Мы – аналитики здорового питания».**



*«Будешь правильно питаться, будешь ты здоровым»!*

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

Задачи:

1. Воспитательные:

1.1. Воспитать культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья

1.2. Воспитать негативное отношение к вредным продуктам питания

1.3. Формировать умение работать в коллективе, находить компромиссы, воспитывать культуру поведения.

2. Развивающие:

2.1. Развивать привычку правильного питания и соблюдения режима питания

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

3. Образовательные:

3.1. Познакомить обучающихся с принципами здорового питания на примерах материалов современных исследований

3.2. Повышать активность обучающихся на уроке

3.3. Работать над сознательным усвоением материала

4.Здоровьесберегающие:

создавать благоприятный морально-психологический климат в коллективе.

Форма проведения: внеаудиторное мероприятие (тематическая беседа с элементами ролевого диалога).

Методы проведения: информационный, поисковый

Техническое обеспечение мероприятия:

- компьютер, интерактивная доска, информационные плакаты, бумага, ручки.

Список использованной литературы

1. Зверев И.Д. Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека. – М.: Просвещение, 2013г.

2. Здоровый образ жизни. – М.: ЗАО «АиФ», 2014. № 1.

3. Здоровая семья. – М.: Крон-Пресс, 2013 г.

4. Куликов В.М. Основные понятия и термины ЗОЖ// 2013, № 12.

5. Кульменева Л.Г. Факторы внешней среды, воздействующие на организм человека//2014 г., № 6.

6. Якуш С.И. Идеальный вес и все о нашем питании//2013 г., № 12.

**Ход мероприятия:**

***1 Организация совместной деятельности.***

Ведущий

Здравствуйте, дорогие друзья!

Сегодняшнее мероприятие мы посвятим чрезвычайно актуальной в наши дни теме - теме здорового питания.

Сейчас мы с вами проведем небольшое анкетирование. Я раздам вам листы бумаги и попрошу вас ответить на предложенные вопросы, к которым прилагается несколько вариантов ответов. Вам следует выбрать из каждой группы ответов тот, который наиболее близок вам. Итак, приступаем.

***2. Активизация знаний.***

Приложение 1

Анкета

1. КАК ЧАСТО В ТЕЧЕНИЕ ОДНОГО ДНЯ ВЫ ПИТАЕТЕСЬ?

• а) три раза;

• б) два раза;

• в) один раз.

2. ВЫ ЗАВТРАКАЕТЕ:

• а) каждое утро;

• б) один-два раза в неделю;

• в) очень редко, почти никогда.

3. ИЗ ЧЕГО СОСТОИТ ВАШ ЗАВТРАК?

• а) из овсяной каши и какого-нибудь напитка;

• б) из жареной пищи;

• в) из одного только напитка.

4. ЧАСТО ЛИ ВЫ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ ПЕРЕКУСЫВАЕТЕ В ПРОМЕЖУТКАХ МЕЖДУ ЗАВТРАКОМ, ОБЕДОМ И УЖИНОМ?

• а) никогда;

• б) один-два раза;

• в) три раза и больше.

5. КАК ЧАСТО ВЫ ЕДИТЕ СВЕЖИЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ, САЛАТЫ?

• а) три раза в день;

• б) три-четыре раза в неделю;

• в) один раз.

6. КАК ЧАСТО ВЫ ЕДИТЕ ТОРТЫ C КРЕМОМ, ШОКОЛАД?

• а) раз в неделю;

• б) от 1 до 4-х раз в неделю;

• в) почти каждый день.

7. ВЫ ЛЮБИТЕ ХЛЕБ С МАСЛОМ?

• а) почти не прикасаюсь к таким бутербродам;

• б) иногда с чаем не отказываю себе в этом скором кушанье;

• в) очень люблю и балую себя почти каждый день.

8. СКОЛЬКО РАЗ В НЕДЕЛЮ ВЫ ЕДИТЕ РЫБУ?

• а) два-три раза и больше;

• б) один раз;

• в) один раз и реже.

9. КАК ЧАСТО ВЫ ЕДИТЕ ХЛЕБ И ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ?

• а) раз в день;

• б) два раза в день;

• в) три раза и более.

10. ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПРИСТУПИТЬ К ПРИГОТОВЛЕНИЮ МЯСНОГО БЛЮДА, ВЫ:

• а) убираете весь жир;

• б) убираете часть жира;

• в) оставляете весь жир.

Подведем итоги. Отложите ручки, подсчитайте количество баллов.

Ответ а - 2 очка, б - 1, в - 0.

• Кто набрал от 21 до 24 очка, у вас отличный стол. Причин для беспокойства нет.

• 16-20 очков. Вы умело находите золотую середину в выборе блюд.

• 12-15 очков. Пересмотрите свое отношение к питанию.

• 0-11 очков. То, как вы питаетесь, из рук вон плохо! Более того, существует серьезная опасность для вашего здоровья.

*3. Формирование знаний.*

Приложение 2

Ведущий

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.

1 *этаж пирамиды:*

В ее основании - хлеб, зерновые и макаронные изделия.

Хлеб и зерна на заре нашей цивилизации были одним из основных продуктов питания человека. Предпочтение отдается сортам хлеба из муки грубого помола ("бородинский", "докторский" и другие). В них много растительного белка, витаминов и клетчатки, которая помогает выведению холестерина, "чистке" кишечника и обладает желчегонным действием. Темный хлеб обеспечит вам хороший цвет лица и решит проблемы с лишними килограммами.

В дневном рационе и взрослого, и ребенка хотя бы один раз в день должна быть каша: геркулесовая, гречневая, пшенная или кукурузная. Многое зависит от способа приготовления. Известно, что крупу гречневую лучше не поджаривать, потому что из нее "уйдут" практически все витамины группы В. Перед варкой крупу лучше замочить часов на шесть, тогда время приготовления уменьшится, а все полезное в крупе останется.

Макароны и вермишель лучше покупать из муки первого сорта, от них вашему организму будет больше пользы.

Рис по праву занимает важное место в кухне многих народов мира. Его можно встретить в супах, плове, пирогах, десертах и многих других блюдах, знаменитых во всем мире. Его самые главные качества - это высокая питательность и сочетаемость с другими ингредиентами блюда - мясом, птицей, рыбой, морепродуктами и овощами. Рис очень полезен для организма человека.

*2 этаж пирамиды:*

Второй этаж пирамиды - это фрукты и овощи.

В среднем, взрослый человек за год должен съедать 180 кг овощей и фруктов, тогда весенние авитаминозы ему не страшны. Но россияне по статистике съедают около 85 кг за год. В день на нашем столе должно оказаться не менее 600 граммов живой растительной пищи. Пусть это будут дары с вашего огорода или дачи.

Ягоды - настоящий кладезь витаминов. Малину можно использовать как природный аспирин, чернику, бруснику и клюкву - как антибиотики. В крыжовнике и чернике содержится янтарная кислота, необходимая для поддержания иммунитета. Не меньше полезных веществ в облепихе, черноплодной и красной рябине.

Возьмите за правило хотя бы в летне-осенний период пить овощные и фруктовые соки. Это могут быть и купажные соки, то есть сочетание двух или нескольких овощей или фруктов. Яблочно-морковный сок обеспечит сердце бета-каротином, который укрепляет сосудистую стенку и сердечную мышцу, яблоко - железом и клетчаткой. Сок из свеклы поможет бороться с артериальной гипертонией (50 граммов сока свеклы плюс 100 граммов сока моркови нужно принимать 1-2 раза в день по полстакана до еды в течение 10 дней), выведет из организма вредные вещества (радионуклиды, соли тяжелых металлов) и явится хорошим профилактическим средством против развития онкозаболеваний. Сок из свежей капусты необходим людям с излишним весом и проблемным желудком.

Овощные и фруктовые соки полезны всем, если их пить за 30 минут до еды или через 1,5-2 часа после еды.

*3 этаж пирамиды.*

В следующей ступени пирамиды - мясо, рыба, птица и молочные продукты.

Мы привыкли считать этот набор основным и главным. Но мясо - это животный белок. На его усвоение требуется 6-8 часов, то есть в 7-9 раз больше энергии, чем на углеводы. Мясо не содержит витаминов и энзимов (ускорителей пищеварения), поэтому наш организм для его расщепления направляет ферменты и витамины из своих резервов, практически ослабляя себя. Вот чем объясняется чувство сонливости после обильного употребления мясных блюд. Почки, печень, сердце и легкие работают с большим напряжением, чтобы переварить съеденное. Надо постараться контролировать количество пищи и перед мясным блюдом пожевать салат или винегрет из сырых овощей и зелень. Недаром говорят, что горцы и чабаны едят много мяса, но еще больше употребляют при этом зелени. Регулярное употребление мяса напрягает обменные процессы в организме, что приводит к преждевременному старению. Рационально употреблять мясо 2-3 раза в неделю в количестве 100-150 граммов в день.

Сардельки, сосиски, колбасы и другие мясные "деликатесы" включают в себя различные искусственные пищевые добавки, консерванты, наполнители и поэтому вряд ли приносят пользу.

Другое дело - рыба. Она тоже содержит белок, но, в отличие от мяса, в рыбе почти в пять раз меньше соединительной ткани, что обеспечивает ее быстрое разваривание и нежную консистенцию после тепловой обработки. Содержащиеся в ней полиненасыщенные жирные кислоты и различные минеральные вещества - йод, фтор, медь и цинк - делают рыбу необходимой для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, артериальной гипертонии и атеросклероза. Повышается сопротивляемость организма инфекциям, улучшается сумеречное зрение, регулируется обмен фосфора и кальция (поэтому рыба необходима детям и людям пожилого возраста!). Полезны и морепродукты - кальмары, мидии, морская капуста.

Молоко любят многие. И о том, пить его или не пить, существует масса мнений и споров в научном мире. Бесспорно одно: молоко идеально для растущего организма. Оно является сбалансированным продуктом, обеспечивая организм ребенка практически всем необходимым. В зрелом возрасте, когда построение и рост органов и систем завершен, предпочтительнее кисломолочные продукты - йогурты, кефир, творог, простокваша, которые призваны поддерживать и обеспечивать микрофлору кишечника, кислотно-щелочной баланс и влиять на жировой и углеводный обмены. Очень полезны для здоровья стакан кефира на ночь, а на завтрак йогурт с пониженным содержанием жира.

*4 этаж пирамиды:*

На вершине пирамиды здорового питания - соль, сахар и сладости.

Как мало им отводится места! Так же мало их должно быть и в нашем рационе. Действительно, излишнее потребление соли приводит порой к четкой цепи диагнозов: гипертоническая болезнь, ожирение, атеросклероз и почечная патология. Любители сахара получают нарушение обмена веществ, диабет, ожирение, мигрень и кариес. Нужно приучать себя и близких минимально употреблять эти продукты: соль - до 6 граммов в день (мы подчас употребляем и 15 граммов), вместо сахара, тортов, конфет - джемы и фрукты.

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 растет, 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.

Приложение 3

*4.Рефлексия*

Скажите, пожалуйста, какие выводы вы сделали на сегодняшнем классном часе? Какой еде вы отдаете предпочтение? Как нужно питаться?

Спасибо за ответы.

*5. Итог мероприятия.*

Итак, мы с вами знаем, что для того, чтобы еда пошла впрок, 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 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.

Человеку нужно есть.

Чтобы встать и чтобы сесть,

Чтоб расти и развиваться,

Чтобы прыгать, кувыркаться,

Песни петь, дружить, смеяться,

Чтоб расти и развиваться

И при этом не болеть,

Нужно правильно питаться

С самых юных лет уметь.

На этом наше мероприятие заканчивается.

Всем спасибо за внимание и до новых встреч.