

МБОУ СОШ №6 им. И. Т. Сидоренко г. Усть-Лабинск

**Классный час
В 5 Б классе
«Основы рационального питания»**

классный руководитель 5Б класса
В. М. Баева

2022 год

Цель: сформировать у учащихся представление о значении рационального питания как одного из компонентов здорового образа жизни.

Задачи:

Образовательные:

1. Дать учащимся представление о значении рационального питания в жизни человека.
2. Раскрыть основные компоненты рационального питания.
3. Рассмотреть продукты питания, которые оказывают положительную роль на здоровье человека.
4. Рассмотреть продукты питания, которые оказывают отрицательную роль на здоровье человека.
5. Доказать, что правильное питание может улучшить качество жизни;

Развивающие:

1. Развивать у учащихся познавательный интерес, мыслительную деятельность, воображение, память.
2. Способствовать развитию у учащихся творческих способностей, коммуникабельности.
3. Развивать у учащихся умения работать с различными источниками информации.

Воспитательные:

1. Воспитывать сознательную установку на здоровый образ жизни, желание заботиться о своем здоровье.
2. Воспитывать у учащихся культуру приема пищи.

Оборудование:

- Плакат «Витамины»;
- Муляжи овощей и фруктов.
- Плакаты о значимости рационального питания.
- Раздаточный материал.
- Презентация «Основы рационального питания».

Эпиграф.

Здоровье – это самое главное в жизни. Это и счастье, радость, свобода, труд, спорт и общение с родными и друзьями.

Это – сама жизнь.

Ход занятия.

Учитель:

Здравствуйте, ребята! Наш классный час сегодня посвящен одному из компонентов ЗОЖ – рациональному питанию.

С древнейших времен люди поняли огромное значение пищи в жизни человека. В правильном питании видели они источник здоровья, силы, бодрости и красоты.

Пища — это энергетический и строительный материал для нашего тела. Чтобы человек был здоровым, на многие годы сохранил активность, творческую работоспособность, он должен получать достаточное количество необходимых веществ и к тому же в определенных, благоприятных для организма пропорциях.

Как общий вывод можно отметить, что человек нуждается, кроме воды, в пяти группах питательных веществ: **белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях**. Взрослый человек в день должен потреблять в среднем: воды 2,5 литра, белков 80—100 граммов, жиров 80—100, углеводов 400—500, витаминов около 0,2 и минеральных солей 20 граммов (в том числе 10 граммов поваренной соли). Нехватка этих веществ в пище или неправильное их соотношение может привести к заболеваниям.

Белки для человека — самая дефицитная и дорогая часть пищевого рациона. Белки — это жизнь. Они играют главную роль в питании: служат основным материалом при построении тканей живого организма. По данным Организации Объединенных Наций, только третья часть людей на планете получает пищу с достаточным количеством белков. Подсчитано, что *во всем мире из-за белкового голодания 900 миллионов детей не доживают даже до 15 лет.*

Распадаясь в пищеварительном тракте на аминокислоты, белки пищи поставляют строительные «кирпичики» для создания белков человеческого организма.

Сейчас никто не сомневается и в том, что рациональное питание — одно из прекраснейших лечебных средств. Словом, питанию принадлежит первостепенная роль в сохранении здоровья и продлении срока жизни человека. В чем же суть правильного, рационального питания?

- ❖ Питание должно быть разнообразным. Пищевые продукты представляют собой сложную смесь различных веществ. Однако в природе нет ни одного продукта, который мог бы удовлетворить все потребности организма в пищевых веществах. Поэтому важно

ежедневно подбирать по составу такие продукты, которые обеспечивали бы организм всеми необходимыми веществами.

В нашем питании большое место занимают *хлеб, мясо, животные жиры, сахар, крупа, мучные изделия*. В то же время многие несправедливо недооценивают молоко и молочные продукты, рыбу, растительные жиры, овощи и фрукты, бобовые (горох, фасоль).

Между тем *молоко и молочные продукты* вносят разнообразие в питание, обогащают его полноценными белками и жирами, важнейшими минеральными солями и витаминами, ферментами и гормонами. Молочные продукты благоприятно влияют на жировой обмен, легко сами усваиваются и способствуют повышению усвояемости других продуктов, с которыми они сочетаются.

Растительная пища — единственный источник многих исключительно важных для организма веществ, отсутствующих в других продуктах. *Овощи и фрукты*, из которых организм получает витамины С и Р, полезны в любом возрасте и должны круглый год входить в ежедневный рацион человека. Надо добавлять овощи к любому блюду: готовить овощные закуски, гарниры, особенно комбинированные, вторые блюда.

Полноценность и высокое качество питания достигаются широким использованием самых разнообразных продуктов.

- ❖ Надо быть умеренным в еде. Многие считают признаком здоровья и благополучия обильное питание, от которого человек набирает массу. Поэтому, например, обязательно хотят поправиться во время отпуска. Но, как справедливо утверждает поговорка, ***«без меры и хлеба поешь, так заболеешь»***. Здоровый человек, питающийся умеренно, сохраняет свою массу на определенном уровне.

Чувство меры в еде нужно воспитывать. Никогда не следует наедаться досыта, ибо это влечет за собой переедание. Дело в том, что ощущение сытости отстает, как правило, от фактического удовлетворения потребности организма в пище. Поэтому полезно выработать привычку вставать из-за стола с желанием еще немного поесть. Через несколько минут это чувство проходит. Недоесть лучше, чем переест.

- ❖ Надо соблюдать режим питания. Для организма человека далеко не безразлично, съедается пища в два или четыре приема. ***Как очень редкое, так и слишком частое, многоразовое питание нерациональны.***

Важнейшим элементом правильного режима питания является регулярность: прием пищи в определенные, строго установленные часы. Регулярное питание

в одни и те же часы дисциплинирует организм, приучает к установленному ритму, способствует хорошему аппетиту, в результате чего лучше

переваривается и усваивается пища.

Наше здоровье – самое ценное, что у нас есть. На всю жизнь человеку даётся только один организм. Если вы небрежно обращаетесь с какими-то предметами, их можно заменить, но заменить свой организм вы не сможете.

Вспомним пословицы о питании:

- Кто хорошо жуёт, тот долго живёт.*
- Умеренное употребление пищи - мать здоровья.*
- Гречневая каша-мать наша, хлебец- кормилец.*
- Ох, здоровая еда, в жизни нам всегда нужна.*

Будешь правильно питаться, будешь ты здоровым!

Учитель:

Многие болезни – всего лишь результат неправильного питания. Можно сохранить здоровье, если следить за характером питания.

1 ученица. Какие продукты нужны вам для растущего организма и как питаться правильно мы сегодня попытаемся выяснить?

Чувство голода напоминает нам о том, что пора есть. А еда необходима нашему организму для жизни, а вам ребята еще нужно расти и быть здоровыми. Вот почему ***нужно не есть всё подряд, чтобы утолить голода, а есть полезные продукты.***

Принимаемая нами пища обеспечивает постоянное обновление, развитие клеток и тканей организма, является источником энергии. Продукты питания – это источники веществ, из которых синтезируются гормоны, ферменты и другие регуляторы обменных процессов. Обмен веществ полностью зависит от характера питания. Состав пищи, ее количество и свойства определяют физическое развитие и рост, заболеваемость, трудоспособность, продолжительность жизни и нервно-психическое состояние. С пищей в наш организм должно поступать достаточное, но не избыточное, количество белков, углеводов, жиров, микроэлементов, витаминов и минеральных веществ в правильных пропорциях.

2 ученица. Мука, хлебобулочные изделия (хлеб, баранки, бублики, сушки, сухари, галеты, хлебцы), макаронные и мучные изделия блины, оладьи, вареники, пирожки), крупы и блюда из них (каши, запеканки, пудинги, крупяные супы) - это продукты - жёлтого цвета здоровья.

Знают взрослые и детвора. Хлеб всему голова!

Хлебу не менее 15 тысяч лет и “изобрели” его египтяне. Хлеб очень полезный продукт, недаром его всегда ставили на Руси в центр стола и считали главным блюдом. Кстати, любимые тобой пирожные да торты - ближайšie “родственники” хлеба, поскольку все они сделаны из муки. Так что узнать что-то новое о хлебе тебе стоит! Доподлинно установлено, что в хлебе содержится более двухсот различных микроэлементов. Это значит, что привычный для нас продукт способен взять на себя большую часть забот, касающихся восполнения энергии и обеспечения организма необходимыми растительными белками.

Оказалось, что зародыши и оболочка зерен – для организма просто подарок. Ведь именно здесь сконцентрированы биологически активные компоненты, стимулирующие обмен веществ. Присутствие в вашем рационе отрубей делает менее вероятным риск развития злокачественных опухолей, поскольку эти «поставщики» клетчатки укрепляют «обороноспособность» организма. Благодаря хлебу создается приятное ощущение сытости, а по калорийности этот продукт значительно уступает мясу, жирам и сладостям.

Надо главное придерживаться следующих правил:

- Дети и молодые женщины должны съесть ежедневно 300 г хлеба;
- дамы среднего возраста – 250 г,
- молодые мужчины – 400 г, более зрелые – 350 г,
- норма для пожилого человека старше 65 лет – 200 г.

Помните, нарезаая мягкий ароматный хлебушек: все хорошо в меру!

Учитель:

- Ребята, а знаете ли вы пословицы о хлебе?

Учащиеся перечисляют пословицы о хлебе, например:

1. *Без печки холодно – без хлеба голодно.*
2. *Невкусен и обед, коли, хлеба нет.*
3. *Есть хлеб да вода, всё не беда.*
4. *Нет хлеба – нет обеда.*
5. *Худ обед, коли, хлеба нет.*
6. *Ешь щи с мясом, а нет – так хлеб с квасом.*

А включаете ли в свой рацион овощи и фрукты?

Там могут находиться яблоки, морковь, огурцы, картофель, лук, чеснок, редис, редька, свёкла.. Каждый, кто отгадал, получает фрукт или овощ.

3 ученица.

Действительно, ягоды, фрукты, овощи – основные источники витаминов и минеральных веществ. Большинство витаминов не образуется в организме человека и не накапливается, а поступает только с пищей. Вот почему фрукты и

овощи должны быть в вашем рационе каждый день и регулярно. Большое количество витаминов содержится в ягодах: земляника, смородина, крыжовник, малина. Глюкоза и фруктоза, содержащиеся в ягодах очень благоприятны в питании детей. Также довольно много витамина С, каротин, В₁, В₂. Содержится целый ряд микроэлементов – железо, медь, кобальт, марганец, которые принимают участие в кроветворении. В них также много минеральных солей – калия, фосфора, кальция.

Если каких-то витаминов не хватает в организме, то начинаются сбои. Например, если не хватает витамина «Е», что наблюдается у большинства людей нашего региона, приводит к нарушению роста, к снижению умственных способностей. Поэтому используют морскую капусту.

-Давайте, посмотрим к каким заболеваниям еще может приводить недостаточность витаминов в организме? (слайд5)

Во многих фруктах содержится витамин С, который необходим для устойчивости организма к инфекционным заболеваниям.

Несмотря на разные вкусовые пристрастия, каждому человеку и особенно вам ребята, необходимо разнообразное питание. Разнообразная витаминизированная пища – залог того, что организм получит все необходимые вещества. Люди употребляют овощи, фрукты свежими, сушеными, консервированными.

Тот всегда здоровым будет.

4 ученица. Пейте, дети, молоко, будете здоровы! Ребята, а кроме коровьего молока, молоко каких еще животных употребляют люди в пищу?

Молоко продукт полезный.

Очень вкусный, всем известный

Я скажу, вам, от души

Лучше пищи не ищи.

Основными минеральными веществами молока являются кальций, магний, калий, натрий, фосфор, хлор и сера, а также соли — фосфаты, цитраты и хлориды. Кальций является наиболее важным макроэлементом молока.

Молочные продукты – это замечательно!

Очень вкусные и питательные!

4 ученик. Мясо - богатый источник полноценных белков, оно содержит витамины группы В, калий, фосфор, натрий, железо. Настоящей кладовой является печень, в которой наряду с витаминами группы В содержится витамин А. Мясо утки, гуся, индюшки тоже содержит много полезных веществ. Мясо обязательно должно присутствовать в нашем рационе.

Несмотря на разные вкусовые предпочтения, каждому человеку и особенно вам ребята, необходимо разнообразное питание. Разнообразная пища – залог того, что организм получит необходимые вещества. Иногда, по праздникам, можно позволить себе насладиться сладостями

5 ученица. Все ли продукты являются полезными?

Разделите продукты питания на 2 группы: полезные и неполезные.

Задание: *Разделите ниже перечисленные продукты на две группы: полезные и вредные.*

Запеченный картофель, цыпленок-гриль ,
овощные и фруктовые нектары, соки,
обезжиренные молочные коктейли ,
чизбургеры, гамбургеры, жареный цыпленок ,
кофе, чай, пепси-кола, лимонад, кока-кола,
орехи, воздушный поп-корн, пицца с грибами,
овощами, макароны с сырным соусом, кремом,
жареные овощи, птица, морепродукты,
шпинат, фрукты: абрикосы, бананы,
апельсины, пицца с жирным сыром, колбасой,
мясом, грейпфрут, груши, картофельные и
сырные чипсы, поп-корн в масле, запеченные,
паровые овощи, птица,

морепродукты , макароны с оливковым
маслом или томатным соусом

Итак, какие из наших продуктов являются нашими друзьями, а какие врагами.
Для здоровья нам нужна лишь полезная еда!

Теперь мы знаем, какие продукты являются для нас полезными и как нужно правильно питаться. Своих друзей мы будем угощать только здоровой пищей.

6 ученица. Правила здорового питания.

1. Потреблять разнообразные продукты. При приеме пищи есть хлеб, крупяные и макаронные изделия, рис и картофель.
2. Несколько раз в день есть овощи и фрукты (500 г в день). Предпочтение отдавать продуктам местного производства.
3. Ежедневно потреблять молоко и молочные продукты с низким содержанием жира и соли: кефир, кислое молоко, сыр, йогурт.
4. Можно заменять мясо и мясные продукты с высоким содержанием жира на бобовые, рыбу, птицу, яйца, нежирные сорта мяса.
5. Ограничить потребление «видимого» жира в кашах и бутербродах, выбирать мясомолочные продукты с низким содержанием жира.

6. Ограничить потребление сахаров: сладостей, кондитерских изделий, сладких напитков, десерта.
7. Общее потребление поваренной соли – 1 чайная ложка в день. Дефицит йода восполняется йодированной солью.

Основные компоненты рационального питания.

- ❖ Калорийность рациона должна быть достаточная, но не избыточная
- ❖ Включение в рацион витаминов, минеральных веществ, воды
- ❖ Четырехразовое питание: Завтрак 25%, обед – 35%, полдник – 15%, ужин – 25% суточного рациона
- ❖ Соотношение белков, жиров и углеводов должно составлять 1:1:4

Домашнее задание: Составить режим своего питания, заполнив таблицу.

время	приём пищи	продукты	блюда
	завтрак		
	школьный завтрак		
	обед		
	ужин		

Если хочешь быть здоровым,
Правильно питайся!
Ешь побольше фруктов разных,
Спортом занимайся!

Будьте здоровы!