

## Классный час: Секреты здорового питания

(для обучающихся 3-4 классов)

### Цель:

- 1) Формировать у обучающихся представления о здоровом питании, о значении питания для человека.
- 2) Развивать умения правильно питаться.
- 3) Воспитывать здоровый образ жизни.

**Оборудование:** презентация «Самые полезные продукты», карточки для игры «Полезные и неполезные», памятки о здоровой пище.

### Ход классного часа

#### I. Вступительная часть.

##### Вступительное слово учителя. Мотивация.

*Встало солнышко давно,  
Заглянуло к нам в окно,  
На занятие торопит нас –  
Классный час у нас сейчас.*

- Солнце встречает каждого из нас теплом и улыбкой. Дарит каждому хорошее настроение.

- Покажите мне своё настроение!

- Поделитесь своим хорошим настроением с товарищем!

- Я хочу пожелать вам, чтобы каждый день приносил радость!

#### II. Основная часть.

- Ребята, как вы думаете, что нужно делать, чтобы сохранить здоровье?

(соблюдать чистоту, правильно питаться, соблюдать режим дня, избавляться от вредных привычек, больше двигаться).

- «Здоровый образ жизни» включает в себя несколько компонентов. И один из них - очень важный - здоровое питание.

Но вся ли пища, которую мы едим, одинакова полезна?

Какую еду нужно выбирать, чтобы сохранить свое здоровье на долгие годы?  
Об этом мы поговорим сегодня.

#### Тема нашего классного часа «Секреты здорового питания»

Правильное питание – залог здоровья, но не все это воспринимают серьезно.

За последние 100-150 лет наш рацион изменился до неузнаваемости. Благодаря гастрономической революции готовить стало легче, а переваривать труднее. Мы пьем порошковое молоко, завариваем кипятком сухое картофельное пюре, мажем на хлеб искусственное масло, утоляем

голод хот-догами, чипсами и шоколадными батончиками. Супчики пакетика, лапша моментального приготовления, бульонные кубики вытеснили со стола здоровую еду.

Продукты питания помогают человеку расти, придают много сил и бодрости, усиливают защитные силы организма, помогают бороться с болезнями .

Еда необходима, чтобы поддерживать жизнедеятельность нашего организма.

- А какой должна быть еда? (Вкусной, разнообразной)
- Почему? (В разных продуктах содержатся разные питательные вещества и витамины).
- Расскажите, что вы любите есть?
- Всё ли это полезно?

### **Презентация «Самые полезные продукты»**

- Давайте посмотрим презентацию «Самые полезные продукты», которую подготовили обучающиеся нашего класса вместе с родителями.
- О каких полезных продуктах говорится в презентации?
- Почему они полезны? *(содержат элементы, которые нужны организму для правильного развития).*

### **Игра «Полезные и не полезные».**

Еда может быть полезной и вредной. В полезной еде живут витамины, которые помогают нам расти здоровыми, а во вредной - пищевые добавки, которые не полезны для нашего организма.

- Ребята, я предлагаю вам стать садовниками здоровья, давайте вырастим чудо-дерево, на котором растут полезные продукты.

(По периметру класса расклеены картинки, с изображением продуктов питания)

Давайте полезные продукты разместим на дереве, а вредные положим в корзину: молоко, мясо, рыба, масло, виноград, смородина, чипсы, сухарики, газировка, хлеб, морковь, мёд, жевательная резинка.

Вот так чудо дерево получилось!

Полезными витаминами оно распустилось,

Мы запомним навсегда-

Для здоровья нам нужна витаминная еда!

- У витаминов есть имена, их зовут .....(А, В, С, Д, Е).
- (Дети рассказывают сообщения о витаминах А, В,С, Д).*

### **Витамин А**



У вас снижается зрение ? Нечетко видите предметы в вечернее время? Вам, конечно, не хватает меня . Догадались кто я ? Витамин А! Меня можно найти в молочных продуктах, в моркови, салате, шпинате, икре. Я буду рад встрече с вами ребята!

### **Витамин В.**

Ну а если вам не хватает – витаминов группы В, обращайтесь к таким продуктам , как: хлеб, каши, молоко, сыр, яйца. Как же определить, что вам не хватает витаминов группы В? Достаточно посмотреть на себя в зеркало: ведь при нехватке нас у вас образуются трещины, язвочки в уголках рта, шелушение кожи...

### **Витамин С**

А вот и я – самый популярный витамин. Я содержусь почти во всех свежих овощах, плодах, ягодах: в плодах шиповника, в лимонах, капусте, картофеле, луке, укропе и т.д. Догадались, кто я? Конечно витамин С! Если вы простудились и ваш организм перестал сопротивляться болезням, то немедленно ешьте продукты с витамином С.

### **Витамин Д**

Я - редкий, но, пожалуй, один из самых важных витаминов –витамин Д ! Меня можно найти в сливочном масле, в яйце, в говяжьей печени, в рыбе. А еще со мной можно встретиться летом под солнышком. Как и всему живому, вам для хорошего роста необходимо солнышко. А дефицит моего витамина в организме у ребенка вызывает замедление роста и такую болезнь, как рахит.

- Чтобы у вас были всегда зоркие здоровые глазки, нужно есть продукты, содержащие витамин А. Назовите эти продукты (*оранжевые и красные овощи и фрукты*).

- Предлагаю подойти к столу и выпить напиток здоровья.

- Из чего сделан этот сок? (*из яблок*)

- Вкусно?

- А главное полезно для организма!

(Усаживаются)

- Что бы сохранить здоровыми свои глазки, мы с вами сделаем гимнастику для глаз.

Поведи глазами влево незаметно, невзначай.

Кто с тобою рядом слева громко, быстро отвечай?

А теперь глазами вправо ты внимательно смотри.

Кто с тобою рядом справа тихо-тихо говори.

А теперь посмотрим вверх - там высокий потолок.

А сейчас прикроем веки и посмотрим на носок.

- Ребята, хотелось бы вам, чтобы у вас в желудке были такие продукты **как в корзине?**

- Как вы думаете, почему нельзя есть чипсы и прочую вредную еду? (*потому что в них содержатся пищевые добавки, которые пагубно влияют на организм человека*).

- Легко ли отказываться от любимых, но не полезных продуктов питания? (*Нет*) Но возможно?

- Сырые овощи и фрукты по праву считаются наиболее полезными продуктами питания. Они содержат огромное количество витаминов, укрепляют иммунитет, являются отличной профилактикой многих болезней. Но как выбрать из всего многообразия овощей самый полезный?

*Давайте посмотрим сценку «Спор овощей» и, возможно тогда найдем ответ на этот вопрос.*

### **Сценка «Спор овощей».**

**Учитель:**

Ждут здесь овощи ребят,

Кто нужней они узнать хотят!

**Овощи:**

Кто из нас, из овощей,

И вкуснее, и нужней?

Кто при всех болезнях

Будет всех полезней?

**Ведущий:**

Выскочил горошек –

Ну и хвастунишка!

**Горошек:**

Я такой хорошенький

Зеленький мальчишка!

Если только захочу,

Всех горошком угощу!

**Ведущий:**

От обиды покраснев,

Свекла проворчала...

**Свекла:**

Дай сказать хоть слово мне,  
Выслушай сначала.  
Ведь для винегрета  
Лучше свеклы нету!

**Капуста:**

Ты уж, свекла, помолчи!  
Из капусты варят щи,  
А какие вкусные пироги капустные!  
Зайчики-плутишки  
Любят кочерыжки.  
Угощу ребяток кочерыжкой сладкой.

**Огурец:**

Очень будете довольны,  
Съев огурчик малосольный.  
А уж свежий огуречик  
Всем понравится, конечно!

**Морковь:**

Про меня рассказ недлинный:  
Кто не знает витамины?  
Пей всегда морковный сок  
И грызи морковку –  
Будешь ты тогда, дружок,  
Крепким, сильным, ловким

**Ведущий:**

Тут надулся помидор!  
И промолвил строго:

**Помидор:**

Не болтай, морковка, вздор,  
Помолчи немного.

Самый вкусный и приятный  
Уж, конечно, сок томатный.

**Ведущий:**

У окна поставьте ящик,  
Поливайте только чаще  
И тогда как верный друг,  
К вам придет зеленый... лук!

**Лук:**

Я - приправа в каждом блюде  
И всегда полезен людям.  
Угадали? Я – ваш друг  
Я простой зеленый лук!

**Картошка:**

Я картошка, так скромна –  
Слово не сказала...  
Но картошка так нужна  
И большим, и малым!

**Баклажан:**

Баклажанная икра  
Так вкусна, полезна...

**Ведущий:** Спор давно кончать пора!

(Стук в дверь).

**Овощи:** Кто-то кажется, стучит...

(Входит доктор)

**Доктор:**

Ну конечно, это я!  
О чем спорите, друзья?

**Овощи:**

Кто из нас, из овощей,  
Всех вкусней и всех важней?  
Кто при всех болезнях  
Будет всем полезней?



**Доктор:**

Чтоб здоровым, сильным быть,  
Надо овощи любить  
Все без исключения.  
В этом нет сомнения!  
В каждом польза есть и вкус,  
И решить я не берусь:  
Кто из вас вкуснее,  
Кто из вас нужнее!

**Овощи (хором):**

Ешьте больше овощей –  
Будете вы здоровей!

**Учитель:** Все овощи важны и полезны.

**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 все 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.*

## **Режим питания**

Наш организм в течение дня выдерживает колоссальные нагрузки. А как мы заботимся о нем?

Начнем с завтрака: у школьников самый работоспособный период с 9 -11 часов утра, поэтому полноценный завтрак вам просто необходим.

**Завтрак** начинайте с фруктов. Они хорошо усваиваются на голодный желудок, перевариваются 15 минут и стимулируют работу кишечника. Человек должен начинать свой день сытым: «накормите» свой желудок теплой пищей и увидите: ваша голова будет лучше соображать.

Около 12 часов нелишним будет второй завтрак: фрукты, бутерброды, чай. Но есть все это нужно не всухомятку, а сидя за столом и обязательно запивая напитком.

**Обед** также должен быть полноценным: обязательно горячее, вторые блюда, чай. Половина употребляемой пищи должна быть овощной. Всегда съедайте чуть – чуть десерта – наступит полное насыщение.

После богатого углеводами обеда выждите не менее 3 часов. Пейте много чая: в нем содержатся полезные вещества, помогающие избавиться от излишков жира.

А вот **ужин** должен быть легким: овощной салат, фрукты, каши.

Никогда не пропускайте еду: Ешьте 3- 4 раза в день в одно и то же время. Помните: чувство голода не допустимо.



Когда А.В. Суворова спросили, в чем заключается секрет долголетия, то он поделился своим правилом питания: **«Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу».**

Правило знать ты должен одно:

Надо съесть все, что на завтрак дано!

С другом обед раздели ты, дружок

И будет полезная пища впрок!

Ужин обильный не нужен никак

Пусть наедается на ночь твой враг!

**Вопрос:** Для чего же, ребята, нужно правильное питание?

При здоровом питании снижается заболеваемость, улучшается психологическое состояние, поднимается настроение, повышается работоспособность.

### **III. Заключительная часть.**

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.

В конце нашего классного часа я хочу подарить вам памятку о правильном и здоровом питании.

#### **Памятка**

#### **о правильном и здоровом питании**

***Дорогие ребята! Соблюдайте эти простые правила всегда!***

- 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 копченого, жареного и острого;

- Не есть всухомятку;
- 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.