

Классный час в 9-м классе "Секреты здорового питания"



1. Краткая характеристика детского коллектива:

27 человек (16 мальчиков, 11 девочек, 14-15 лет).

Время существования коллектива с 5-9 класс.

Цель:

- Закрепление у детей знания о законах здорового питания;
- Дать понятие о минеральных веществах и их значении для здоровья.
- Обобщить знания о питательных веществах (белках, жирах, углеводах, минеральных веществах, витаминах) и их роли для жизнедеятельности организма.
- Способствовать формированию у школьников умения правильно пополнять свой организм питательными веществами.
- убедить их в необходимости и важности соблюдения режима питания; учить детей выбирать самые полезные продукты для здорового, рационального питания.

Оборудование: плакат "Пирамида питания", плакат "Здоровое питание", мультимедиа-проектор, ноутбук, презентация.

^ **Ход занятия**

Учитель:

Добрый день, дорогие ребята, уважаемые гости. Я рада видеть вас на нашем празднике здоровья. Каждому из нас дана только одна удивительная возможность прожить свою жизнь на планете Земля. А как прожить свою жизнь, каждый человек решает по своему.

^ **1. Беседа по теме**

- Вспомните, пожалуйста, и назовите факторы, способствующие улучшению здоровья: (соблюдение режима дня, правильное питание, оптимальная физическая нагрузка, хорошее настроение, отсутствие вредных привычек).
- Что мы имеем в виду, когда говорим о правильном питании? (Есть в одни и те же часы пищу, богатую питательными веществами).
- Какие питательные вещества вы можете назвать? (Белки, жиры, углеводы)

Доктор Здоровья советует: чтобы правильно питаться, нужно 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».Переедать очень вредно, желудок и кишечник не успевают все переваривать. Что значит разнообразие?

Ни один продукт не дает всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать (мед, гречка, геркулес, изюм, масло). Другие помогают строить организм и сделать его более сильным (творог, рыба, яйца, мясо, орехи). А третьи - фрукты и овощи (ягоды, зелень, капуста, морковь, бананы), — содержат много витаминов и минеральных веществ, которые и помогают организму расти и развиваться.

Подумайте, можно ли приготовить обед из трех блюд, если у вас есть только свекла, картофель, фасоль, лук и плоды шиповника. Какие из продуктов вы больше всего любите?

^ 2. Это интересно!

Слово «витамин» придумал американский ученый - биохимик Казимир Функ. Он открыл, что вещество («амин»), содержащееся в оболочке рисового зерна, жизненно необходимо. Соединив латинское слово вита (жизнь) с «амин», получилось слово «витамин». Детям 6-7 лет надо съедать в день 500-600 г овощей и фруктов.

3. Групповая работа

А сейчас поработайте в группах. Вы должны будете составить рассказ на тему:

1 группа – «Белки и их значение в жизни человека»,

2 группа – «Жиры»,

3 группа – «Эти не заменимые углеводы».

А я немного помогу вам: перечислю некоторые продукты питания, а каждая из групп выберет для себя те продукты, в которых содержится тот или иной питательный компонент, т.е. белки, жиры, углеводы.

Молоко, орехи, рыба, картофель, яблоки, мясо, морковь, гречневая каша, творог, масло сливочное, яйца, шоколад, масло растительное, грибы, сметана, мучные изделия, сыр, варенье.

А теперь, когда вы выбрали продукты, необходимые для вашего рассказа, я дам вам одну минуту, приведите все знания в систему, и один представитель от каждой группы доложит нам. Остальные внимательно послушайте, будете дополнять, если это понадобится. (Ответы представителей групп, обсуждение).

^

4. «Что следует помнить о питании».

Человек за всю свою жизнь получает немало знаний, но не всегда он следует тем правилам, которые знает. Пожалуй, каждому известно, что беспорядочное питание вредно. Однако так много людей питается беспорядочно: не соблюдая физиологических часов – едят, когда придется; иногда подолгу голодая, а иногда, напротив, по полдня не выходя из-за стола и набивая желудок так, что трудно становится дышать; часто едят

всухомятку, на бегу, не пережевывая пищи достаточным образом; «салятся» на варварские, неизвестно из каких источников заимствованные «диеты», не посоветовавшись с врачом диетологом, мучают свой организм. Не думают и над составом пищи: употребляют чересчур много острого и жирного, или пьют кофе чашку за чашкой, или обкладываются пирожными и пускаются во все тяжкие. А проходит немного времени и начинаются заболевания желудка, печени, желчного пузыря. И все-то человек сетует на свою фигуру – некрасивая стала фигура, в джинсы не влезть, на пляже не раздеться, и дышать трудно – одышка... А-то еще соревнования устраивают – кто больше съест цыплят, кто больше выпьет яиц, кто больше «прокинет» «Пепси».

Надо вовремя остановиться, перестать надеяться на могучесть своего организма. Не нужно приближать тот час, когда с неприятным изумлением обнаруживаешь у себя какую-либо из болезней. И всего-то ведь необходимо правильно организовать, продумать свой день, свой быт и прикладывать ежедневно совсем немного усилий, чтобы придерживаться избранного режима.

Кроме того, пища должна соответствовать энергетическим потребностям организма. В зависимости от профессии и по количеству энергетических затрат люди делятся на четыре группы:

1. Люди, занятые в сфере интеллектуального труда: ученые, врачи, преподаватели, студенты и т.д. Их суточные затраты не превышают 3000 калорий.
2. Рабочие легкого физического труда, преимущественно механизированного: водители, машинисты, токари и др. Энергетические траты этой группы составляют 3500 калорий.
3. К этой группе относятся люди, выполняющие тяжелый физический труд: кузнецы, механизаторы, слесари. Они затрачивают не менее 4000 калорий.
4. Люди занятые тяжелым физическим трудом. К ним относятся шахтеры, лесорубы, землекопы и пр. С течением времени их труд все больше механизруется, и уже практически не встретишь на улице человека с лопатой. Но все же . Суточные затраты этой группы – 4500-5000 калорий.

^ 4. Золотые правила питания:

- а) главное - не передайте.
- б) ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.
- в) тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.
- г) перед приемом пищи сделайте 5-6 дыхательных упражнений животом, мысленно поблагодарив всех, кто принял участие в создании продуктов, из которых приготовлена пища.

^ Заключительная часть:

Отработка стратегии рационального питания. Ведущий предлагает продолжить фразу: «Рациональное питание – это... (полноценное, сбалансированное, потребляемое вовремя)». Учащиеся делятся на две группы. Одна составляет меню старшеклассника в обычное время, другая – во время экзаменов.

Для обобщения ведущий напоминает фразу «В здоровом теле – здоровый дух». Ведущий должен помочь сделать вывод, что здоровье тела зависит и от питания, а здоровье духа – от здоровья тела (человек есть то, что он ест).

^ **Домашнее задание.** Обсудить в семье с родителями, как можно организовать рациональное питание с учетом потребностей организма, пищевых приоритетов, традиций и финансовых возможностей.

Презентация «Здоровое питание»



С поступлением в школу организм ребенка испытывает дополнительные физические и нервно-психические нагрузки: происходит перестройка обменных процессов, усиливается умственная деятельность, возрастает руководящая роль коры головного мозга, активнее работают железы внутренней секреции.

Все необходимые для жизни и здоровья вещества человек получает с пищей. Питание людей включает шесть основных компонентов: вода, белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества.

Питание школьников

Как правильно питаться?

Какой должен быть суточный рацион наших детей?

Правильно ли мы кормим наших детей?

Что такое белки, жиры, углеводы?





Что же такое белки, жиры и углеводы?

Белки - гормоны роста. Попробуйте лишить организм ребенка хотя бы половины необходимой нормы белков и сразу заметите нарушение в здоровье. В чем же они содержатся?

Белки составляют основу каждой клетки организма. Жиры - пластический материал, источник жирорастворимых витаминов (А, D, Е, К). Они участвуют в обменных процессах и играют важную роль в развитии нервной системы и сетчатки глаз. Сгорая в организме, они дают большое количество энергии и тепла.

В разных продуктах содержатся и разные минеральные вещества и витамины. Фосфор и кальций, необходимые для построения костей скелета и зубов, имеются в молоке, мясе, печени, мозгах, твороге, простокваше, рыбе. Железо, которое входит в состав гемоглобина крови и способствует переносу кислорода к тканям, есть в яичном желтке, капусте, яблоках, грушах, землянике.

Ежедневный набор продуктов

- 500гр молока и кисломолочных продуктов
- 230гр мясных, рыбных изделий, творога, сыра
- 1 яйцо
- 2 ст. ложки сливочного масла
- 2,5 ч.л. Растительного масла (которое можно заменить на очищенные орехи или семечки)
- 500гр овощей, зелени, грибов, фруктов, ягод
- 200гр картофеля
- 200гр хлебобулочных изделий
- 50гр крупы для каши или гарниров
- 2/3 ч.л. Йодированной соли для приготовления пищи
- 70гр сладостей (меда, варенья, сахара, мороженого, конфет)
- 1 литр жидкости в виде супов, напитков, чистой воды

Режим питания: не менее 4-х раз



Белки – это строительный материал для растущего организма ребенка.

Они содержатся в:

- Мясе
- Рыбе
- Твороге
- Яйце
- Молоке
- Сыре

Суточная потребность в белке

Молоко 500мл
Творог 50гр
Сыр 15-20гр
Мясо 150-200гр
Рыба 50-60гр
1 яйцо

Витамин С повышает защитные силы организма. Нехватка витаминов А, В1, В2, С, D, Е в пище вызывает различные тяжелые болезни. Этим витаминам много в сырых фруктах, овощах, в печени, почках.

Составляя суточное меню для школьника, приходится думать не только о количестве пищи, но и о её качестве как по вкусу, так и по составу питательных веществ.

Дети в долгую зимнюю пору нуждаются в дополнительном приёме витаминов, а в период интенсивной учёбы, при занятиях спортом подкармливайте их не только "живыми" витаминами, но и витаминно-минеральными комплексами.

"Остерегайся всякой пищи и питья, которые побудили бы тебя съесть больше того, сколько требует твой голод и жажда. Мы едим для того, чтобы жить, а не для того, чтобы есть." Сократ

Жиры – пластический материал, источник жирорастворимых витаминов (А, Д, Е, К)

Недостаток жиров приводит к гиповитаминозу и авитаминозу (спадает кожа, слизистые оболочки, волосы, нарушаются функции печени)
Избыток жиров приводит к избыточному весу

Суточная потребность в жирах:

25 – 40гр сливочного масла (на бутерброд и в кашу или гарнир)
20мл растительного масла (в салат и на приготовление пищи)
20 – 30мл сметаны или сливок

^ Ролевая игра. Мы идём в магазин.

Участники: мама, сын.

Цель: купить необходимые продукты для приготовления обеда

Ситуация 1: Сын пытается выпросить у мамы сладости. Мама должна убедить ребёнка, что без сладостей прожить можно. (Горьким лечат, а сладким калечат. (нар.мудрость))

Ситуация 2: Мама просит сына плотно позавтракать. Она предлагает кашу, чай, бутерброд. Девочка капризничает. Маме необходимо убедить сына.

Оформление класса (плакаты):

Никто не должен приступать меры ни в пище, ни в питье. Пифагор.

Наши пищевые вещества должны быть лечебными средствами, а наши лечебные средства должны быть пищевыми веществами. Гиппократ.

Дома ешь, что хочешь, а в гостях, что велят.

После обеда - полежи, а после ужина походи!

С поста не мрут, а с ожорства - мрут!