**Классный час: «О ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ».**

***Цель:*** создать условия для формирования правильного отношения к своему здоровью через понятие здорового питания. ***Задачи:*** 1. Учить составлять и соблюдать правильный режим питания. 2. Формировать умение выбирать полезные продукты питания. 3. Развивать чувство ответственности перед своими будущими детьми за здоровье своего организма. ***Прогнозируемый результат***: учащиеся смогут сделать выбор – правильное питание. ***Средства обучения:*** интерактивная доска, наглядные пособия, научные данные о правильном  питании.

**Ход классного часа:**

***Вступительное слово учителя.***

При встрече люди издревле желали друг другу здоровья:

«Здравствуйте, доброго здоровья!» «Как ваше драгоценное здоровье?!»

И это не случайно. Ведь ещё в Древней Руси говорили

«Здоровья не купишь» «Дал бы здоровья, а счастья найдёшь»

- Что значит быть здоровым? (Жить без болезней, вести нормальную деятельность, быть живым, правильное питание)

- Здоровье в большей степени зависит от вас самих?

1. ***Мозговой штурм в виде игры «Ромашка***»: на лепестках ромашки записана первая половина пословицы - продолжить…

* В здоровом теле, (здоровый дух)
* Голову держи в холоде, (а ноги в тепле)
* Заболел живот, держи (закрытым рот)
* Быстрого и ловкого (болезнь не догонит)
* Землю сушит зной, человека (болезни)
* К слабому и болезнь (пристает)
* Поработал (отдохни)
* Любящий чистоту – (будет здоровым)

- Вы видите, что про здоровье люди думали и в древности, ведь пословицы - это народная мудрость.

Древние греки, например, мало болели, но долго жили!

-От чего же им так везло? Пищу ели растительную, мяса употребляли мало, табака не знали, вино пили разбавленным, много двигались. В школе полдня занимались наукой, полдня физкультурой.

2. Принципы здорового питания.

А что значит правильное питание?

Школьный возраст – Очень ответственный период жизни. Это время, когда происходит сложная перестройка организма и обмена веществ. Учеба в школе существенно увеличивает физическую и эмоциональную нагрузку на организм, которому приходится расходовать много энергии, а единственным источником энергии человека является пища. Поэтому от того, как питается человек, соблюдает ли он режим питания, во многом зависит его здоровье.

Ребята, на доске записана пословица, давайте её прочтём.

**«*Мельница живёт водою, а человек едою»***

*-Как вы понимаете смысл этой пословицы?*

*Зачем человеку необходима пища?* (пополняет организм веществами, дающими энергию).

***Даже в состоянии покоя человек расходует энергию.***

*Например, в состоянии покоя расход энергии в 1 час на 1 кг. Массы тела равен 1 килокалории. Если вы весите 45кг, то в час расходуете 45 ккал, а в сутки – 1080 (45\*24). Каждый из вас по этой формуле может узнать свои показатели.*

ВЫВОД 1. *Еда необходима, чтобы поддерживать жизнедеятельность нашего организма.*

- А какой должна быть еда? (вкусной, разнообразной).

ВЫВОД 2: *Питание должно быть полноценным, т.е. разнообразным.*

(на доске постепенно составляется схема « Принципы здорового питания»).

***Учитель:*** Ребята, послушайте стихотворение и попробуйте выделить названные в нём принципы здорового питания.

Ребята, мера нужна и в еде,

Чтоб не случиться нежданной беде,

Нужно питаться в назначенный час,

В день понемногу, но несколько раз.

Этот закон соблюдайте всегда,

И станет полезною ваша еда.

В питании тоже важен режим, тогда от болезней мы убежим.

Надо ещё про калории знать,

Чтобы за день их не перебрать!

Плюшки, конфеты, печенье, торты

В малых количествах детям нужны.

ВЫВОД 3: *Питание должно быть регулярным и умеренным*

(дополняется схема «Здоровое питание»).

3.**.** Но вся ли пища, которую мы едим, одинаково полезна? Какую еду нужно выбирать, чтобы сохранить своё здоровье на долгие годы? Об этом мы поговорим сегодня.

Представьте, что вы попали в ***научно-исследовательскую лабораторию «Будь здоров».***Учёные-консультанты расскажут вам много интересного (за отдельным столом сидят консультанты (учащиеся) , которые заранее подготовили материал на заданные темы).

***Учитель.*** Давайте внимательно рассмотрим упаковки некоторых продуктов питания, которые вы принесли сегодня на классный час. На каждой упаковке есть этикетка с названием продукта и информацией о нём. Часто на этикетке можно видеть целые списки пищевых добавок, особенно на кондитерских изделиях, сладостях, мороженом и т.д. Что такое пищевые добавки? Почему они маркированы буквой «Е»? помогут нам в этом разобраться наши консультанты.

***Консультант 1.*** Современное производство продуктов питания немыслимо без пищевых добавок. Они способствуют длительному сохранению, улучшению цвета, вкуса и консистенции продукта. В странах Европейского союза принята система цифровой кодификации пищевых добавок: каждая из ни обозначается буквой «Е» и цифровым индексом. Красители (Е-100 – Е-199) добавляют в кондитерские изделия, сыр, маргарин и другие продукты. Консерванты (Е-200 –Е-299) увеличивают срок хранения продукта. Антиоксиданты (Е-300 – Е-399) защищают продукт от повреждающего действия кислорода, их добавляют в бульонные кубики, жевательные резинки, мороженое. Стабилизаторы (Е-400 –Е-490) поддерживают желеобразную консистенцию продуктов. Эмульгаторы (Е-500 – Е-599) используют для приготовления водно-жировых смесей, например, майонеза, кремообразных пищевых продуктов. Усилители вкуса и ароматизаторы (Е-600 –Е-699) часто добавляют в соусы, приправы, колбасы.

Значительное количество добавок не имеет разрешения к применению в пищевой промышленности России, а часть из них просто запрещены к применению в производимых у нас или в других странах продуктах питания. В развитых странах проверка безопасности пищевых добавок проводится постоянно. Публикуются списки наиболее вредных из них с указанием характера воздействия. ***Продукты без указания состава покупать не рекомендуется.***

***Учитель.*** В последнее время на этикетках можно увидеть надписи о том, что продукт изготовлен из трансгенных, или генетически модифицированных (ГМ), продуктов или генетически модифицированных организмов (ГМО). Что это значит?

***Консультант 2.*** ГМП содержат ценные питательные вещества, которых в обычных продуктах недостаточно, имеют более привлекательный вид. Трансгенные растения обладают повышенной устойчивостью к вредителям и болезням. Трансгенные продукты – это источник здорового питания. Так, например, получена низкокалорийная соя. Получен рис с повышенным содержанием витаминов и микроэлементов.

Но есть и факты, свидетельствующие об отрицательном воздействии ГМП на здоровье. Например, подопытные мыши, которых кормили ГМП, дали малорослое потомство с ослабленным иммунитетом и склонностью к вырождению. Установлено , что чем больше площади занимают генетически модифицированные культуры, тем меньше становится насекомых, и, как результат, сокращается численность птиц и других животных, что приводит к нарушению экологического равновесия

***Учитель.*** В школе вы тратите массу энергии на умственную деятельность, физическую работу. Значит, должен быть источник для восполнения энергии и сил. О пользе продуктов питания, которые помогают избежать стрессовых ситуаций, добавить хороших успехов в учёбе и в жизни, расскажет консультант научной лаборатории.

***Консультант 3.*** Клеткам серого вещества мозга необходимо большое количество энергии. 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.

Морковь стимулирует обмен веществ в мозге, ананасы улучшают память и способствуют поддержанию физической формы. Черника способствует мозговому кровообращению – желательно употреблять её в свежем или замороженном виде. Лук полезен при переутомлении и психической усталости, он улучшает снабжение мозга кислородом. Орехи стимулируют деятельность мозга, укрепляют нервную систему и особенно рекомендуются при длительной напряжённой умственной деятельности.

***Учитель.*** Консультанты из лаборатории «Будь здоров» дали вам полезные сведения о том, как читать и понимать информацию на этикетке продукта, что означают те или иные знаки, буквы и много дополнительной интересной информации.

***Золотые правила питания:***

а) главное - не переедайте.

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.

**4.**  Конкурс ***“Здоровье”.*** Нужно на каждую букву этого слова найти слова, которые имеют отношение к здоровью, здоровому образу жизни.

Например:

3 — здоровье, зарядка, закалка, зубной врач;

Д — диета;

О— очки;

Р — режим, расческа, ракетка;

О – отдых;

В — вода, витамины, врач;

ь - Слов, начинающихся на “ь” не существует.

Е — еда

Будьте здоровы! Умейте управлять своими эмоциями, настроением и желанием. Укрепляйте свое тело и дух. Ваше здоровье в ваших руках!

 Итог:   
Давайте еще раз повторим, что же надо делать, если хочешь быть здоров?

**Приложение 1.**

**Таблица «Наиболее вредные пищевые добавки Е»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Пищевая добавка** | **Вредное действие** | **Пищевая добавка** | **Вредное действие** | **Пищевая добавка** | **Вредное действие** | **Пищевая добавка** | **Вредное действие** |
| **Е 102 Е 103 Е 104 Е 105 Е 110 Е 111 Е 120 Е 121 Е 122 Е 123 Е 124 Е 125 Е 126 Е 127 Е 129 Е 130 Е 131 Е 141 Е 142 Е 150 Е 151 Е 152 Е 153 Е 154 Е 155 Е 160 Е 171 Е 173** | **О! (З) П (З) О! (З) О! (З) П ОО!! (З) О! (З) (З) О! О! (З) Р П Р П ВК (З) Р РК, РД О! ВК П П** | **Е 180 Е 201 Е 210 Е 211 Е 212 Е 213 Е 214 Е 215 Е 216 Е 219 Е 220 Е 222 Е 223 Е 224 Е 228 Е 230 Е 231 Е 232 Е 233 Е 239 Е 240 Е 241 Е 242 Е 249 Е 250 Е 251 Е 252 Е 270** | **О! О! Р Р Р Р Р Р Р (З) Р О! О! О! О! О! Р ВК ВК О! ВК Р П О! Р РД РД Р О! д/детей** | **Е 280 Е 281 Е 282 Е 283 Е 310 Е 311 Е 312 Е 320 Е 321 Е 330 Е 338 Е 339 Е 340 Е 341 Е 343 Е 400 Е 401 Е 402 Е 403 Е 404 Е 405 Е 450 Е 451 Е 452 Е 453 Е 454 Е 461 Е 462** | **Р Р Р Р С С С Х Х Р РХ РХ РХ РХ РК О! О! О! О! О! О! РХ РХ РХ РХ РХ РХ РХ** | **Е 463 Е 465 Е 466 Е 477 Е 501 Е 502 Е 503 Е 510 Е 513Е Е 527 Е 620 Е 626 Е 627 Е 628 Е 629 Е 630 Е 631 Е 632 Е 633 Е 634 Е 635 Е 636 Е 637 Е 907 Е 951 Е 952 Е 954 Е 1105** | **РХ РХ РХ П О! О! О! ОО!! ОО!! ОО!! О! РК РК РК РК РК РК РК РК РК РК О! О! С ВК (З) Р ВК** |

**Условные обозначения вредных воздействий добавок:**

**О!     —   опасный  
                   ОО!!     —   очень опасный  
                   (З)     —   запрещенный  
                   РК     —   вызывает кишечные расстройства  
                   РД     —   нарушает артериальное давление  
                   С     —   сыпь  
                   Р     —   ракообразующий  
                   РЖ     —   вызывает расстройство желудка  
                   Х     —   холестерин  
                   П     —   подозрительный  
                   ВК     —   вреден для кожи.**