Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение

«Белоомутская общеобразовательная школа – интернат для обучающихся детей с ограниченными возможностями здоровья»

 **Классный час «Здоровое питание» (7 класс)**

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

**Задачи:**

* Образовательные:
	+ формировать умение выбирать полезные продукты питания;
	+ познакомить учащихся с вредными для человека продуктами.
* Развивающие:
	+ развивать кругозор учащихся.
	+ развивать внимание, мышление, память.
* Воспитательные:
	+ воспитывать культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья;
	+ воспитывать негативное отношение к вредным продуктам питания;
	+ воспитывать ответственное отношение учащихся к своему здоровью;

**Оборудование:** карточки для определения витаминов А, В, С, Д. ноутбук, карточки с информацией, продукты питания.

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

 **Ход классного часа**

**1.Орг.момент.**

 **СЛАЙД 1**

**2.Эмоциональный настрой.**

Человеку нужно есть,

Чтобы  встать и чтобы сесть,

Чтобы прыгать, кувыркаться,

Песни петь, дружить, смеяться,

Чтоб расти и развиваться

И при этом не болеть

Нужно правильно питаться

С самых  юных лет уметь.

**3.Обяъвление темы  классного часа.**

Учитель: «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 - “Здоровое питание**”**

**СЛАЙД 2**

**4. Введение в тему**

Правильное питание – залог здоровья, но не все это воспринимают серьезно. О «хлебе насущном» человек думает в течение всей своей жизни, каким бы трудом он не занимался.

**СЛАЙД 3**

За последние 100 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 из пакетика, лапша моментального приготовления, бульонные кубики вытеснили со стола здоровую еду.

- А какой должна быть еда? (Вкусной, разнообразной)

 **СЛАЙД 4**

- Почему? (В разных продуктах содержатся разные питательные вещества и витамины).

**СЛАЙД 5**

Сегодня мы с вами будем говорить о продуктах питания.
– Мы будем говорить о вредной и полезной еде. Пожалуйста, назовите мне свои любимые продукты питания.

**СЛАЙД6**
 Кола, фанта, спрайт и другие сладкие газированные напитки, без которых летом невозможно выжить. Эти разноцветные утолители жажды – смесь сахара, химии и газов. Только в одном стакане газировки содержится больше трех ложек сахара! Чудо жидкость состоит из: красителей, ароматизаторов, газа, сахарозаменителей. Какая разница что пить, газировку или смесь разных жидкостей в кабинете химии? Эти напитки не для утоления жажды, а для ее возбуждения! А самым лучшим и полезным напитком всегда была и будет – вода***.***

**Состав Кока-колы:** вода, сахар, диоксид углерода, краситель, регулятор кислотности (ортофосфорная кислота), натуральные ароматизаторы, кофеин.

– А кто из вас, ребята, знает о влиянии этих веществ на организм человека?
– Предлагаю вам познакомиться с этой информацией.

1.Сахар в народе называют «сладкой смертью». Его чрезмерное потребление ведет к разрушению зубов. Особенно вредны для зубов сладкие прохладительные напитки. В одном стакане Кока-колы содержится пять чайных ложек сахара.
**2.** Кофеин вызывает нарушения сна (ребенок, выпив на ночь два стакана колы, труднее засыпает). Но самое опасное, что к кофеину может возникнуть привыкание.
**3.** Углекислый газ раздражающе действует на желудок, вызывает изжогу и воспаление в нем. Кислота (фосфорная) разрушает зубную эмаль.
**4.** Чтобы почистить раковину, вылейте банку Колы и не смывайте в течение часа. Лимонная кислота удалит пятна.

**Опыт с КОКА-КОЛОЙ**

**Состав чипсов:картофель**, растительное масло, идентичный натуральному ароматизатор «Зелёный лук» (соль, луковый порошок, сухая молочная сыворотка, сахар усилители вкуса и аромата (глутамат натрия, 5-рибонуклеотид натрия), сухое обезжиринное молоко, лактоза, натуральные и идентичные натуральным вкусоароматические вещества, сырный порошок, регулятор кислотности (лимонная кислота), краситель, чесночный порошок, мальтодекстрин, сухое обезжириное молоко).

– А кто из вас, ребята, знает о влиянии этих веществ на организм человека?
– Предлагаю вам познакомиться с этой информацией.

Чипсы содержат большое количество жира. Если на чистую салфетку положить большой ЧИПС согнуть салфетку пополам, при этом нажать посильнее на то место, где расположен ЧИПС то мы увидим большое жирное пятно.

 **ОПЫТ**

 В чипсах много крахмала. Если мы возьмём раствор йода и капнем на ЧИПС, через несколько секунд появляется тёмно-синее пятно, что выдаёт присутствие крахмала. Крахмал, оставшийся во рту, в течение двух часов преобразуется в глюкозу. А это – идеальная питательная среда для кариесных бактерий.

**ОПЫТ**

 В чипсах содержится опасное вещество – акриламид. При поджигании ломтика чипсов появляется едкий запах пластмассы. Это говорит о присутствии опасного акриламида, который считается ядом для нашего организма, поражающий нервную систему, печень и другие органы.

*.*

***СЛАЙД 7***

-Учитель: А как же жвачки, которые любят многие дети?

*В состав жвачек входят подсластители, красители, ароматизаторы*.

*Давно уже доказано, что чем дольше контакт сахара с зубами, тем выше риск развития кариеса. И здесь у жвачки, а также у жевательных конфет просто нет конкурентов.*

*В работе детских врачей были случаи, когда у детей, которые жаловались на боли в животе, находили в кишечнике резиновые “камни” из слипшихся разноцветных комочков, образовавшихся от жвачки.*

***СЛАЙД 8***

-Не вредны ли для здоровья чипсы и картофель фри?

*А вы знаете, что в картофеле фри и чипсах ученые обнаружили целый ряд вредных веществ, в том числе вещества, которые используются при производстве различных пластмасс и красок. Доказано, что эти вещества оказывают токсичное действие на нервную систему животных и человека.*

*У детей, которые питаются в основном чипсами, конфетами, газированными напитками, может развиться витаминная недостаточность. Ученые полагают, что нехватка витаминов в пищевом рационе школьников может стать причиной нарушений дисциплины и низкой успеваемости.*

 **5. Музыкальная физминутка «В зимнем лесу»**

 Упражнения для глаз

**6 Питание должно быть полноценным, т. е. разнообразным.**

**СЛАЙД 10**

Белки получаем из:

**Белки - это строительный материал всех клеток и межклеточных структур**

Жиры получаем из:

**Жиры нужны для работы мозга**

Углеводы получаем из:

**Углеводы - основной источник энергии для организма.**

**СЛАЙД 11**

**7. 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.

**СЛАЙД 12**

 -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

**СЛАЙД 13-14.**

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

**СЛАЙД 15**

 -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.

**СЛАЙД 16**

 -Когда 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!

8. Письмо от Карлсона

«Здравствуйте, друзья! Свое письмо я пишу из больницы. У меня ухудшилось здоровье . Болит голова, в глазах звездочки, тело вялое ,живот болит. Доктор говорит, что мне нужно правильно питаться. Я составил себе меню на обед. Меню : торт с лимонадом, чипсы, варенье, Пепси кола. и чупа- чупс . Это моя любимая еда, наверное я скоро поправлюсь и буду здоров! Ваш Карлсон.»

Верно составил Карлсон меню?

Давайте составим меню, чтобы Карлсон, выздоровел.

**Витамины - это вещества, необходимые организму человека. Они содержатся в продуктах питания. Без витаминов человек болеет.**

**СЛАЙД 17**

8. Слово «витамин» придумал американский ученый – биохимик Казимир Функ. Он открыл, что вещество («амин»), содержащееся в оболочке рисового зерна, жизненно необходимо людям. Соединив латинское слово «вита» («жизнь») с «амин», получилось слово «витамин». Детям надо съедать в день 500- 600 г овощей и фруктов. Кроме питательных веществ организму человека требуются витамины. При их недостатке человек быстро устает, плохо выглядит.

 -Какие витамины вы знаете? (А, В, С, Д )

Кто такие витамины?
Для чего проникли в лук,
В молоко и в мандарины,
В черный хлеб, в морковь, в урюк?
Рассмотрю-ка их в окрошке,
Через дедовы очки -
Кто они? Соринки? Мошки?
Человечки? Паучки?
Может в перце и петрушке,
Незаметные на взгляд,
Очень маленькие пушки
По бактериям палят?!
Если так, то Витамины
Мне нужны наверняка -
Съем на полдник мандарины,
На ночь выпью молока!

**9. СУНДУЧОК С ЧУДЕСАМИ:  *Я буду описывать свойства этих продуктов, а вы попробуйте угадать, о чем идет речь.***

1. В каждом саду можно найти эти замечательные фрукты. Они полезны во всех отношениях: в них есть кислоты, которые борются с гнилостными бактериями в желудке; в состав их входит вещество (кверцетин), которое препятствует росту раковых клеток; они очень полезны для работы сердечно-сосудистой системы. Врачи советуют каждый день есть эти фрукты на полдник, чтобы получить все необходимые микроэлементы. Что это за фрукты? *(Яблоки.)*

2. Этот овощ - кладезь всех витаминов, минералов и микроэлементов и защита от всех болезней. Каждый день мы добавляем его почти во все блюда. Он улучшает работу печени, щитовидной железы, лечит простуду. В этом продукте очень много целебных веществ - фитонцидов, которые уничтожают микробы. Соком этого растения лечат насморк, а если его потереть и приложить к пяткам на ночь, то утром никакой простуды не будет. Лечебные свойства это овоща не пропадают даже при термической обработке. (Лук.)

3. Этот овощ тоже силен в борьбе с простудой. Кроме этого он наводит порядок в желудке, убивая вредные микроорганизмы. Он очень полезен в сыром виде, но его резкий запах мешает общению с людьми. *[Чеснок.)*

4. Этот оранжевый корнеплод богат витаминами и минералами. Но особенно много в нем витамина А. Очень полезен этот продукт для зрения, также он препятствует развитию рака, особенно рака кожи. Этот корнеплод лучше всего употреблять в сыром виде, потому что после приготовления он теряет много полезных веществ. *(Морковь.)*

**СЛАЙД 18**

 **Витамин А**

 **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.

 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?

**А как вы думаете, может ли здоровая еда помочь при болезнях?**

**ПЛАКАТ «АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ»**

**(Ответы учеников).**

Какие лекарственные растения, растущие в нашем крае вы знаете? (Ответы учеников).

Если вы простудились, не спешите пить таблетки, попробуйте использовать народные рецепты, проверенные временем.

Организм ваш молодой -

Сам он справиться с бедой.

Только чуда вы не ждите -

Себе сами помогите.

А помощников не счесть!

Травы лечащие есть.

Отвари и пей, когда

Подойдет к тебе беда.

Баня с паром, кипятком,

 Веником и лежаком.

 Заболел? Тогда скорей

 Чая с медом ты попей,

Иль с вареньем из малины,

 Или с соком из рябины.

 У природы есть секрет,

 Как быть здоровым много лет.

**10. Искусственные витамины.**

Но мы с вами живем в крае, где не всегда есть возможность приобрести свежие овощи и фрукты. Чем мы можем заменить их, чтобы поддержать свой организм в нашу длинную зиму? Правильно, ребята, есть и искусственно созданные витамины. А какие вы знаете искусственные витамины?

 **11. ПИЦЦА: Разрезать на равные кусочки.**

**СЛАЙД 19**

**12. ВЕЛОСИПЕД ЗДОРОВЬЯ: Из овощей сделать аппликацию.**

 ****

**13.** Рефлексия.

Я хочу быть здоровым!

Я могу быть здоровым!

Я буду здоровым!

14.Итог занятия.

* Понравилось ли вам занятие
* О чем мы с вами говорили?
* Какие выводы вы сделали для себя?

Теперь вам известны многие секреты здорового питания. А каковы они? Какое питание можно назвать здоровым? Какую пищу нельзя употреблять?

**СЛАЙД 20-21**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.

**Желаю вам цвести, расти**

**Копить, крепить здоровье,**

**Оно для дальнего пути –**

**Главнейшее условие.**

 Спасибо! Будьте здоровы!