

Цикл классных часов о правильном питании

(проводятся раз в неделю)

Учитель начальных классов Иванова Л.М.

Цель:

- 1)формировать у учащихся представления о здоровом питании, объяснить, что, такое полезная пища и почему пища должна быть разнообразной.
- 2)развивать умения правильно питаться.
- 3)воспитывать в детях здоровый образ жизни.

1 день «Пирамида питания»

1.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.

2. Что такое –здоровое питание?

Какая еда самая полезная, а какая –вредная?

Что нужно делать, чтобы быть здоровым?

Как сохранить здоровье?

Об этом мы будем говорить на классных часах в этом месяце.

Тема нашего классного часа сегодня – правильно ли ты питаешься?

3. 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.

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 из 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).

Вы видите пирамиду питания. Из чего она состоит?



Вывод: Питание должно быть полноценным, т. е. разнообразным.

5. 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 весь жир.

Подсчёт баллов:

“А” – 2 балла “Б” – 1 балл “В” – 0 баллов.

0 – 13 баллов – есть опасность;

14 – 18 баллов – следует улучшить питание;

19 – 24 хороший режим и качество питания.

Составьте свою пирамиду и сравните с тем , как должно быть. Подумайте , что вы должны изменить? Каких продуктов в вашем рационе не хватает?

(учащиеся работают со своими пирамидами, делятся впечатлениями, делают выводы)

Второй день Режим питания

Мы продолжаем разговор о нашем питании.

Расскажите, кто после прошлого классного часа изменил свой рацион. Вспоминали ли вы про пирамиду?

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.

Расскажите , что вы ели сегодня на завтрак.

Возьмите лист бумаги, разделите его пополам сверху вниз и нарисуйте, что вы ели вчера на завтрак, второй завтрак, обед, ужин. (несколько учеников озвучивают).

А теперь послушайте как правильно.

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

В этом нам помогает наша школьная столовая.

-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.

А теперь вернитесь к своим листикам. Поставьте плюсы там, где вы питались правильно и минусы, где - нет.

Дорисуйте справа, как вы должны были питаться. Эти рисунки помогут вам дома.

-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!

Желаю всем крепкого здоровья!

Третий день «Полезные продукты»

Инсценирование стихотворения С.Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала».

Вы слышали когда-нибудь, как громко и требовательно кричат птенцы в гнезде, требуя пищи? Пернатые родители с утра до вечера только и делают, что кормят своих детей, а те просят еще и еще. С не меньшим воодушевлением поглощают пищу личинки насекомых, котята, щенята и все остальные растущие организмы. И только среди человеческих детенышей встречаются такие, которые сидят, грустные и бледные, роняют слезы в тарелку и совершенно, ну ни капельки не хотят есть.

Родители же стремятся скормить ребенку содержимое тарелки любыми способами: от мягкого "За маму, за папу, за бабушку..." до жесткого "Пока все не съешь, из-за стола не выйдешь".

Раз бабулю Люсю посетила внучка,

Крохотная девочка, милая Варюшка.

Бабушка от радости накупила сладостей,

Вкусный суп сварила, свежий сок открыла.

-Кушай, Варечка, скорей – будешь крепче, здоровей,

Вырастешь такая – умная, большая,

Глазки будут меткими, зубки будут крепкими.

-Скушай суп, котлетки, йогурт и еще сырок.

-Не хочу, бабулечка, выпью только сок.

Снова бабушка хлопочет, угодить малышке хочет:

-Сырнички, тефтели, блинчики, пельмени.

Морщит Варя носик – есть она не хочет.

-Не сердись, бабуля, ты готовишь очень вкусно,

Но компот, конфеты, мороженое – это главная еда,

Остальные все продукты – ерунда!

Расскажите, дети, Варю, что же с ней произойдет,

Если будет кушать Варя лишь конфеты и компот?

(Ответы детей)

.- А какие полезные продукты вы можете назвать?

(Ответы детей: фрукты, овощи, мясо, рыба, творог, соки...)

.- Молодцы, вы дали правильные ответы. А вы знаете какую пользу эти продукты приносят нашему организму?

улучшают мозговую деятельность;

(рыба, мясо, творог, крупы, шоколад)

помогают пищеварению;

(овощи, фрукты, молочные продукты)

укрепляют кости;

(молочные продукты, рыба)

являются источником витаминов;

(фрукты, овощи)

придают силу, наращивают мышечную массу;

(Мясо, особенно нежирные сорта)

Несколько учеников выходят к доске и распределяют карточки с названиями продуктов в соответствующие группы, затем коллективно анализируют полученный результат.

- А какую пищу можно считать полезной?

(Ту, в которой много витаминов).

- А что такое витамины? (Ответы детей).

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

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)

Дети рассказывают сообщения о витаминах А, В, С, Д. (бывшие учащиеся 4 «А» рассказывают для 1 «А»)

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.

Учитель: 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?

Это интересно!

Укрепляют память: морковь, авокадо, ананас.

Помогают концентрировать внимание: орехи, креветки, лук.

Лимон - облегчает восприятие информации, ударная доза витамина С повышает работоспособность.

Капуста - хорошо снимает нервозность и успокаивает.

Черника - способствует улучшению кровообращения головного мозга, положительно влияет на зрение.

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

Зелененький 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.

А вы нарисуйте, какие полезные продукты едите часто.

Четвертый день . Вредные продукты

Выставка рисунков «Полезные продукты»

(анализируем)

-Ребята, а можем ли мы газированные напитки назвать полезным продуктом?

Почему?

Вот что я прочитала недавно, что врачи-диетологи всего мира выявили наконец пятерку самых вредных для человека продуктов. Мы их поместили в табличку «Вредная пятерка». (Прикрепляем табличку к доске.)

1. Сладкие газированные напитки: «Кока-кола», «Спрайт» и другие.

Созданы не для утоления жажды, а для ее вызывания. Отличаются гигантским содержанием сахара: в одном стакане не менее пяти чайных ложек.

2. Картофельные чипсы, особенно приготовленные не из цельной картошки, а из пюре. В сущности, это очень жирная смесь плюс искусственные вкусовые добавки.

3. Сладкие шоколадные батончики. Большое количество сахара, химические добавки, высочайшая калорийность.

4. Сосиски, сардельки, колбаса, паштеты и другие продукты с так называемыми скрытыми жирами. В их составе сало, жир, свиная шкурка занимают половину, но маскируются под мясо, в том числе и с помощью вкусовых добавок.

5. Жирные сорта мяса, особенно в жареном виде.

Оказалось, что нет ничего страшнее сосиски в тесте в сочетании с лимонадом! Многие врачи к этой вредной пятерке добавляют еще и жевательные конфеты, Чупа-чупсы, майонез, кетчуп, лапшу быстрого приготовления, порошковые напитки, пиво. Во всех этих продуктах много химии: заменителей, красителей, растворителей. Действие многих этих веществ сопоставимо с действием ядов. Если есть много такой пищи, организм постепенно привыкает к яду и уже не посылает тревожных сигналов в виде высыпаний на коже, тошноты или головокружений. Постепенно ядовитые вещества накапливаются, и вспыхивает болезнь.

Ребята, мне все-таки не дает покоя один вопрос: многие из вас знают о вреде этих продуктов, но почему же вы так упорно их покупаете?

(Примерные ответы детей)

- Это вкусно, не надо разогревать, готовить.

- Это все реклама: с утра до вечера нас призывают есть эти батончики, чипсы, пить эту воду...

- Красивая упаковка, да и вкусно.

Когда ешь, чувствуешь себя крутым, современным, как в рекламе

- От шоколадного батончика, например, прибавляются силы...

Получается, что все вы – просто несчастные жертвы рекламы. Но вы же знаете, что наносите непосильный вред своему здоровью

Анкета для детей:

1. Любите ли вы чипсы, шоколад, лимонад? Часто ли вы их едите?

А) да

Б) люблю и иногда ем

В) не люблю

2. Знаешь ли ты что-нибудь о вредной еде?

А) не знаю

Б) знаю

3. Что бы ты выбрал - конфетку или витамины?

А) конфету -

Б) витамины

4. Как ты думаешь – ты здоров?

А) да

Б) да, но к концу дня чувствую усталость

В) нет

- Я хочу подарить вам памятку о здоровой пище.

Памятка

- 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 копчёного, жареного и острого;
- Не есть всухомятку;
- Меньше есть сладостей;
- Не перекусывать чипсами, сухариками.

А вы нарисуйте плакаты, который защитят людей от опасных продуктов.

Пятый день «Лечебные травы»

-Ребята, сегодня мы с вами отправимся в царство растений, а каких растений - вы узнаете, отгадав загадки и послушав стихи:

Ах, не трогай меня, обожгу и без огня. (крапива)

Красиво выглядит крапива, а поступает некрасиво:

Чем к ней нежнее прикасаются, тем хитрая сильней кусается. (крапива)

Следующую загадку послушайте:

Рос шар бел, дунул ветер – шар улетел. (одуванчик)

Одуванчик золотой

Был красивый молодой,

Не боялся никого, Даже ветра самого

Одуванчик золотой

Постарел и тал седой

И как только поседел

Вместе с ветром улетел.

-И еще одна загадка:

Нарядные платица, желтые брошки,

Ни пятнышка нет на красивой одежке,

Если случится тебе простудиться:

Привяжется кашель, поднимется жар –

Подвинь к себе кружку, в которой дымится

Слегка горьковатый, душистый отвар.

-И что же это за чудесный цветок? (ромашка)

-Ребята, а как называются все эти растения?

-Почему они так называются?

-Ребята, издавна люди заметили, что больные животные уходят, чтобы найти какую-то травку, съев которую они выздоравливали. Так и человек стал искать помощи у разных растений. Наши предки знали полезные свойства многих цветов и трав: больных и раненых лечили травяными настоями и бальзамами, пили чай из разных трав.

-Давайте и мы побольше узнаем о лекарственных растениях и для чего они нужны человеку?

-Посмотрите на это растение. Его можно встретить на лугах и лесных опушках.

-Называется оно – тысячелистник. Посмотрите на его листья, теперь понятно почему оно так называется?

-Да, каждый лист состоит из множества крохотных листочков с ажурными краями. Тысячелистник – лекарственное растение. Издавна его использовали для остановки кровотечений и для улучшения аппетита.

- Ребята, чем хорошо лечить разбитые колени?

-Правильно, это подорожник.

-Почему это растение так называется?

Да, ребята, мы иногда топчем его, но оно плотнее прижимается к земле, листья его упругие, с прочными жилками. Вот и не боится подорожник вытаптывания.

-Вы знаете, как пользоваться подорожником?

-Лист подорожника надо обязательно очистить от пыли, затем немного поцарапать, чтобы выделился сок, и затем прикладывать к ране.

-Ребята, а о каком растении говорят, что оно жжется?

-Правильно, это крапива. Листья крапивы богаты разными полезными солями и из нее готовят борщи и салаты. Растолоченные листья крапивы очищают раны, останавливают кровь. Крапива хорошо укрепляет волосы.

-А вот и еще одно лекарственное растение.

-Как оно называется? (ромашка).

-Если заболит горло, то лучший доктор – отвар ромашки.

-А теперь посмотрите на это растение. Кто знает, как оно называется?

-Это бессмертник. С давних пор растение это используют в лекарственных целях.

-Из него изготавливали «грудной чай», лечили больную печень. Порошком бессмертника присыпали долго незаживающие раны.

-Ребята, все эти растения можно встретить в нашем краю.

-А теперь давайте поиграем в игру «Какого растения не стало?»

А теперь я вам предлагаю на своих местах нарисовать лекарственные растения. Кто-то нарисует ромашку лекарственную, а кто-то одуванчик, не забывайте и о бессмертнике с крапивой и подорожником.

-Вот и закончилось наше путешествие в царство лекарственных растений.

-С какими же растениями мы сегодня познакомились? (ответы детей)

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.

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

Мы целый месяц говорили 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.