**Мы то, что мы едим**

**Цель**: сформировать правильное отношение к своему здоровью через понятие здоровое питание.

**Задачи**: научить выбирать полезные и безопасные продукты питания, составлять меню школьника.

**Ход классного часа**

**1. Вступление.**

Здоровье – самое ценное, что у вас есть. На всю жизнь вам даётся только один организм. Если вы небрежно обращаетесь с любыми предметами, их можно заменить, но заменить свой организм вы не сможете. Если вы полагаете, что поскольку здоровы сейчас, то будите здоровы всегда, вы ошибаетесь. Внимательно посмотрите на окружающих вас людей, на фотографии, картинки людей различного телосложения (заранее развесить) на доске.

На кого вы хотите быть похожими? (Обсудить). Поймите, что необходимо заботиться о себе именно сейчас.

Многие болезни, неважное самочувствие, состояние кожи, ногтей, волос и даже порой плохое настроение – всего лишь результат неправильного питания. Не кажется ли вам, что можно сохранить здоровье, если проследить за характером питания и позаботиться о своём организме?

Оказывается, качество жизни можно улучшить благодаря правильному питанию. Пища- это источник энергии, витаминов, строительный материал.

Какие питательные вещества, входящие в состав пищи, вам известны?

Правильно, это белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, вода.

Заслушать сообщения учащихся (значение, суточная норма, в каких продуктах питания содержатся, заболевания, связанные с неправильным потреблением).

Учитель дополняет, если это требуется.

**Белки** - важнейший компонент пищи. От них зависят основные жизненные процессы в организме: обмен веществ, способность к росту, размножению, мышлению. Несмотря на то, что белки составляют одну четвёртую часть человеческого тела, единственным источником их образования в организме является – пища. Вот почему совершенно необходимы в питании человека. Потребность человека в белке зависит от возраста, пола, характера трудовой деятельности. Не все белки являются равноценными. Благоприятными являются сочетания растительных и молочных продуктов, например сочетание куска хлеба и стакана молока, мучных изделий с творогом, мучных блюд с мясом. Полезна рыба, очень полезны молочные продукты, сливочное масло, в котором немало и витаминов, нерафинированное растительное масло. Употребление качественных жиров служит профилактикой против туберкулёза.

**Углеводы** занимают исключительное важное место в питании, их доля по калорийности в продуктах питания составляет от 50 до 80%. Главным энергетическим углеводом является глюкоза, поэтому она должна являться необходимым компонентом пищи. Нервные клетки и клетки головного мозга работают только на глюкозе. Нужно есть много овощей, фруктов, которые содержат ещё и клетчатку, служащую средством очистки организма.

Есть ещё и другой энергетический ресурс *– жиры*. Сердце, например, использует в качестве топлива почти исключительно жиры. Пищевые жиры являются подлинными концентратами энергии. Полное исключение жиров из питания приводит к серьёзным нарушениям здоровья, их недостаток приводит к задержке развития растущего организма, воспалению кожных покровов, но избыток жиров приводит к повышению уровня холестерина в крови. В этом случае ухудшается состояние сосудов. В составе пищевых продуктов различают видимые жиры ( растительные масла, животные жиры, сливочное масло..) и невидимые ( в мясе, молоке, рыбе, крупах, хлебе …). На партах разложить раздаточный материал.

* Анализ проведенной заранее анкеты школьников. Обработать результаты совместно с медицинским работником. Выяснить наличие сбалансированного питания.
* Работа в парах по составлению суточного меню школьника. Обсудить.
* Питание должно быть *адекватным, сбалансированным, экологически чистым и разнообразным*. Только такое питание является синонимом понятия «здоровье». Те, кто пренебрегает данными законами, к вопросам питания относятся несерьёзно. Любой организм вплоть до старости должен развиваться, и это обеспечивается питанием.

Адекватность – значит соответствие традициям, характерным для конкретного народа. Русский человек испокон веков ел каши, щи супы, картошку с мясом - именно такая пища соответствует генетике.

Питание экологически чистое, значит, прежде всего, натуральное. Поэтому, безусловно, предпочтение нужно отдавать пище, без консервантов. Покупая продукты питания, необходимо обращать внимание на то, что написано на упаковке, особенно на букву Е с индексом, означающую виды пищевых добавок. Известны коды пищевых добавок, которым по воздействию на организм человека можно дать следующую характеристику: запрещённые (Е103, Е105, Е111, Е121, Е123, Е125, Е126, Е130, Е152), опасные (Е102, Е110, Е120, Е 124, Е127), подозрительные (Е104, Е122, Е141, Е150, Е171, Е173, Е180, Е241, Е477). Покупатель должен решать сам, приобретать ему данный продукт или нет.

Питание должно быть разнообразным. Нельзя всё время есть одно и тоже, необходимо употреблять разные продукты.

Питание сбалансированное – это достаточное количество в нём белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ

* Сегодняшняя беседа состоялась для того, чтобы мы осознали важность проблемы собственного питания и принимали бы разумные меры предосторожности при потреблении пищи растительного и животного происхождения, а также следовали бы следующим советам: Каким? Разработайте самостоятельно, через 5 минут сообщите. Обсуждая, записать советы на лист и повесить в классный уголок.
* ешьте разнообразную пищу, поддерживайте нормальный вес;
* включайте в рацион больше овощей, фруктов;
* ограничивайте употребление соли, сахара;
* соблюдайте режим питания.
* Выберите из предложенных высказываний о еде одно, связанное с темой сегодняшней беседы. Аргументируйте (наглядность).
* Домашнее задание: проанализируйте содержание этикеток, которые есть на продуктах питания у вас дома, на содержание пищевых добавок (раздать информацию с индексом Е). Подготовить сообщения на тему: «Потребление пищи и энергозатраты», «Ожирение».

На следующем классном часе обсудить собранные сведения.

**Наглядность:**

1. высказывания о здоровом питании написать на доске.

* «Мы живём, чтобы есть, или едим, чтобы жить?»,
* «Человек из еды живёт»,
* «Мы есть то, что едим»,
* «Что пожуёшь, то и повезёшь».

1. фотографии, картинки из журналов людей различного телосложения.
2. анкета для учащихся.
3. раздаточный материал.

**Анкета для учащихся.**

1. Завтракаешь ли ты?
2. Что ты ешь на завтрак?
3. Считаешь ли ты завтрак необходимым?
4. Какие овощи ты любишь больше всего?
5. Какие овощи ты ешь?
6. Ешь ли ты сырые овощи?
7. Сколько раз в день ты ешь овощи?
8. Любишь ли ты фрукты?
9. Какие фрукты ты любишь больше всего?
10. Сколько раз в день ты ешь фрукты?
11. Какой сорт хлеба ты ешь чаще всего?
12. Пробовал(а) ли ты хлеб грубого помола?
13. Сколько раз в день ты пьёшь молоко?
14. Что ты ешь чаще всего между приёмами пищи?
15. Что ты пьёшь чаще всего?
16. Считаешь ли ты вредным для себя избыточное потребление соли?
17. Любишь ли ты рыбу?
18. Любишь ли ты мясо курицы?
19. Любишь ли ты другие сорта мяса?
20. Ты считаешь свой вес: нормальным, избыточным, недостаточным?
21. Придерживаешься ли ты мнения, что здоровые привычки питания помогут тебе оставаться здоровым?
22. Считаешь ли ты, что ешь полезные продукты?

**Раздаточный материал.**

**В рационе школьника обязательно должны присутствовать следующие продукты:**

* молоко или кисломолочные напитки;
* творог;
* сыр;
* рыба;
* мясные продукты;
* яйца;
* сливочное масло;
* растительное масло;
* сметана;
* хлеб;
* крупы;
* картофель;
* мед;
* сухофрукты;
* сахар.

**Продукты, богатые витамином А:**

* морковь;
* сладкий перец;
* зеленый лук;
* щавель;
* шпинат;
* зелень;
* плоды черноплодной рябины, шиповника и облепихи.

**Продукты-источники витамина С:**

* зелень петрушки и укропа;
* помидоры;
* черная и красная смородина;
* красный болгарский перец;
* цитрусовые;
* картофель.

**Витамин Е содержится в следующих продуктах:**

* печень;
* яйца;
* овсяная и гречневая крупы.

**Продукты, богатые витаминами группы В:**

* хлеб грубого помола;
* молоко;
* творог;
* печень;
* сыр;
* яйца;
* капуста;
* яблоки;
* миндаль;
* помидоры;
* бобовые.