

Классный час на тему «Заповеди здорового питания»
Классный руководитель 2 – в класса Каракулова Н.Е.

Тема: ЗАПОВЕДИ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Знать:

здоровые принципы питания укрепляют организм

Уметь:

Правильно подбирать полезные продукты

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности:

Работать над личной стратегией рационального питания;

Формировать привычку руководиться при выборе продуктов не только вкусовыми предпочтением, а учитывать в них основные питательные вещества.

Ход занятия

I. Организационный момент. Организация пространства.

II. Введение в тему занятия.

На прошлых занятиях мы измеряли свой рост и вес, пульс, оставили отпечатки своих рук и ног. Скажите, а какие из этих показателей могут со временем измениться?

-Правильно, рост и вес. Вы растете с каждым днем, особенно летом. А как вы думаете, почему?

-Летом питание разнообразное, много овощей и фруктов появляется на вашем столе. Летом вы больше бываете на свежем воздухе, выезжаете за город, купаетесь, загораете, больше спите. За лето организм отдыхает, набирается новых сил, и когда в сентябре вы приходите в школу, то вас трудно узнать. Я думаю, что вы все хотите хорошо учиться, быть всегда здоровыми, сильными и ловкими.

-Как вы думаете, что для этого надо?

-Правильно, ребята, для того чтобы быть здоровым – надо заниматься спортом или физкультурой, а также правильно питаться.

-Сегодня мы с вами будем говорить о правилах здорового питания. Что вы понимаете под здоровым питанием? Что такое полезные продукты?

-Правильно, полезные продукты это те, которые приносят пользу для нашего организма. Какие полезные продукты вы знаете? Объясните, почему вы так считаете.

На доске постепенно появляются таблички с надписями: белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества.

- Питание человека должно быть полноценным. Для роста вашему организму требуется «строительный материал» это **белки**.

III Исследование.

- Сейчас мы проведем исследование . Раскрасьте рисунки и вы узнаете, сколько белков содержится в мясе, рыбе, колбасе, орехах, овощах и фруктах. На рисунке белки обозначены голубым цветом.

- А знаете ли вы какие ещё питательные вещества содержатся в нашей пище?

Человеку необходимы полноценные **жиры**- сливочное и растительное масло. Но жиры есть и в молочных продуктах, и в мясе. Жиры служат источником энергии.

На рисунке жиры обозначены желтым цветом, раскрасьте.

Чтобы вырасти ты мог,
В пище должен быть белок,
Он в яйце, конечно, есть,
В твороге его не счесть.
В молоке и в мясе тоже
Есть он и тебе поможет.

Жир, что в пище мы едим,
Очень нам необходим:
Сохранит температуру, повлияет на фигуру,
Защитит от холодов,
Шубой нам служить готов.

А чтобы был человек энергичен, необходимо использовать в пищу продукты богатые **углеводами**. Это хлеб, крупы, сахар, мед, шоколад, овощи и фрукты. На рисунке раскрасьте зеленым цветом.

Фрукты, овощи и крупы-
Удивительная группа-
Нам в тепло и в непогоду
Поставляют углеводы,
Нам клетчатку посылают,
Витамины добавляют
И энергией питают.

Физминутка

Необходимы человеку **витамины и минеральные соли**. Посмотрите на рисунки, минеральные вещества на них обозначены красным цветом, а витамины фиолетовым , раскрасьте их.

Витамин А укрепляет иммунитет, дарит коже здоровье, сохраняет зрение.

Витамин В – витамин заживления, восстанавливает кожные ткани.

Витамин В1 – витамин бодрости, нормализует нервную систему.

Витамин В12 – снижает утомляемость.

Витамин С – самый известный витамин.

Витамин Д – необходим для нормального обмена веществ.

Исполнение песни про витамины.

Чтоб быть здоровым и счастливым,
Есть средство верное одно,
Ты чаще кушай витамины,
Здоровье будет на все 100!

Ешь сливы, яблоки и груши,
Морковь, свеклу, капусту ешь,
Ты творог и сметану кушай,
А для мозгов ты рыбу ешь.

И будешь ты всегда в порядке,
Свой укрепишь иммунитет.
Простуда и болезни вряд ли
Причиной станут ваших бед.

Чем больше съешь ты витаминов
Чем больше съешь ты витаминов
Тем крепче станешь и сильнеей!

Ешь сливы, яблоки и груши,
Морковь, свеклу, капусту ешь,
Ты творог и сметану кушай,
А для мозгов ты рыбу ешь.

И будешь ты всегда в порядке,
Свой укрепишь иммунитет.
Простуда и болезни вряд ли
Причиной станут ваших бед

Чтоб быть здоровым и красивым,
Ты чаще кушай витамины!
Найдешь в продуктах их повсюду,
Ведь витамины – это чудо!

IV Игра «Магазин»

Выбери правильные продукты.

V Режим питания.

Назовите основные приемы пищи.

- Какой прием пищи, по – вашему мнению, является обязательным?

Практическая работа.

На парте лежат конверты с заданиями. Отметьте продукты для завтрака, обеда, полдника и ужина.

VI Гигиена питания.

- мыть руки перед едой с мылом
- мыть фрукты и овощи
- есть небольшими кусочками, не торопясь
- не разговаривай во время приема пищи
- не переедайте, не перегружайте свой желудок
- не питаться в сухоматку
- питание должно быть регулярным

VII Итог занятия

- Что нового узнали? Для чего нужны витамины?
- Домашнее задание – составьте меню на неделю.

