

ЛЕКЦИЯ

«РЕЖИМ ПИТАНИЯ. ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В СТОЛОВОЙ»

Цель

- 1.Познакомить ребят с важностью и необходимостью регулярного питания для растущего организма ребёнка.
- 2.Определить алгоритм действий перед приемом пищи, во время еды и после неё, который бы помог сохранить и улучшить здоровье человека.

- 3. Формировать нормы поведения в местах общественного питания.

Оборудование:

- 1.Карточки с пословицами о еде, пище.
- 2.Таблица "Важные витамины".
- 3.карточки с вопросами

Что делать перед едой? Как себя вести при приеме пищи? Что делать после еды?

1. Вступительная беседа

Уважаемые ребята! Начался новый учебный год, вас ждут новые открытия в мире науки и познания. Но немало важным условием для достижения хорошего результата в учёбе является правильное и регулярное питание. И сегодня к нам в гости пришла Нагорная Надежда Дмитриевна, помощник эпидемиолога, которая расскажет вам, почему же правильное и регулярное питание так важны для детского организма.

2. Выступление

Организм ребёнка растёт и поэтому требует больших энергетических затрат. Для сравнения можно сказать, что взрослый организм требует на 1 кг своего веса - 45 ккалорий, а организм ребёнка 6-11 лет 65-80 ккалорий.

А откуда же наш организм берёт эту энергию? Ответ очень прост - своеобразной батареей для нашего организма является пища. Вместе с ней к нам поступают необходимые организму вода, белки, жиры, углеводы, минералы и витамины.

Вы проводите в школе 4-6 часов, а некоторые ребята до 9 часов. Длительный перерыв в приёме пищи плохо сказывается на работе и усвоении школьного материала, вашем самочувствии, настроении, на состоянии пищеварительной системы. Поэтому очень важно получать горячий завтрак и обед, полдник в ГПД.

Каждый продукт питания - это своего рода кладовая здоровья.

Таблицу витаминов можно вывесить в классном уголке для самостоятельного знакомства учащихся или провести игру: "Это я не ем...", с целью объяснения детям, что каждый продукт питания выполняет очень важную роль для организма, данные можно брать из таблицы витаминов.

№п/п	Название витамина	Зачем он нам?	Где его найти?
1.	Витамин А (бета-каротин)	Отвечает за развитие органов зрения, формирование костей, здоровое состояние зубов, волос, кожи.	Овощи и плоды оранжевого и жёлтого цвета, печень, рыбий жир, яйцо, масло, сыр.
2.	Витамин Е	Защищает и предупреждает сердце и сосуды о возможных болезнях	Растительное масло, печень, зелёные овощи, крупы, семена подсолнечника.
3.	Витамин Д	Содержит фосфор и кальций для зубов и костей	Морская рыба, молоко, яйцо, сыр, шампиньоны.
4.	Витамин С (аскорбиновая кислота)	Сохраняет здоровыми дёсны, зубы, сосуды, кости. Противостоит усталости и образованию вредных веществ в желудке.	Цитрусовые, клубника, сладкий перец, смородина, шиповник, капуста, картофель, киви, кислые яблоки.
5.	Витамин В1	Укрепляет нервную систему, повышает аппетит.	Свинина, печень, хлеб грубого помола, рис, чечевица, горох, овсянка, лесной орех.
6.	Витамин В2	Превращает вещества в энергию. Отвечает за рост и защиту кожи.	Молочные продукты, кукуруза, куры, мясо, рыба, зелёные овощи.
7.	Витамин В3	Даёт стимул для правильной работы нервной сердечно-сосудистой систем, помогает дышать каждой клеточке, нормализует водно-солевой обмен.	Печень, арахис, сардины, скумбрия, говядина, шампиньоны, абрикос, банан, персик.
8.	Витамин В6	Участвует более чем в 60 процессах нашего организма, в том числе кроветворения, пищеварения, обмена жиров.	Зародыши пшеницы, лосось, сардины, соя, цыплята, почки, печень, яйцо, арахис, грецкие орехи, коричневый рис.
9.	Витамин В9	Участвует в обмене жиров, белков. Влияет на процесс роста, состояние клеток крови, необходимых для образования гемоглобина.	Соя, кукуруза, печень, яичные желтки, дрожжи, крупы, морковь, шпинат, арахис.
10.	Витамин В12	Чем больше вы едите белковой пищи, тем больше требуется витамина В12.	Мясо, яйцо, сыр, почки, печень, молоко, творог, сельдь, форель, крольчатина.
11.	Витамин К	Участвует в процессе свёртывания крови.	Зелёные овощи, яйца, мясо, крупы, капуста, шпинат, творог.
12.	Фолиевая кислота	Необходима детям в период быстрого роста, основной участник образования гемоглобина и правильного развития будущего ребёнка (зародыша)	Листовые овощи, дрожжи, печень, арахис, чечевица, апельсины, почки, фасоль, бананы, брюссельская капуста, брокколи.

Как мы видим, очень важно, чтобы организм получал всё необходимое в достаточном количестве. Но много в отношении к еде - тоже не хорошо. Избыток витаминов и минералов, как и их недостаток, могут привести к болезням, к плохому настроению, постоянной усталости.

3. Правила поведения в столовой

У меня на доске три обязательных периода при приёме пищи, но мне хочется услышать от вас, как правильно вести себя при этом и что делать?

Дети разделены на три группы. Для каждой группы даётся 1 карточка и 3 минуты, что бы ответить на вопрос: Что делать перед едой? Как себя вести при приеме пищи? Что делать после еды?

Предполагаемые ответы:

- Что делать перед едой?
- "Обязательно помыть руки перед едой
- Как себя вести при приёме пищи?
- "Не торопись во время еды, тщательно пережёвуй пищу
- "Не разговаривай за столом, если надо что-то сказать, то сначала прожуй, а потом скажи.
- "Если не можешь что-то достать , то вежливо попроси рядом сидящего.
- "Не шуми.
- Что делать после еды?
- "Унеси за собой посуду, помой её.
- "Помой руки, прополощи рот или съешь "Орбит".
- А когда необходимо соблюдать эти правила?

Молодцы ребята, вы сами определили , какие правила должны соблюдаться в школьной столовой и я надеюсь, что теперь все ребята понимают важность питания и правил поведения при этом.

4. Страничка "Народная мудрость"

Но, как известно, процесс приёма пищи должен быть не только полезным, но и красивым и приятным. Поэтому нельзя забывать о ноже и вилке, салфетке. А я предлагаю сейчас каждой группе выбрать 2-3 пословицы о еде, которыми бы вы хотели украсить нашу столовую и попробовать объяснить почему?

Народная мудрость

- 1.Хлеб да каша - еда наша.
- 2.Хлеба к обеду в меру бери - хлеб драгоценность, им не сори.
- 3.Когда я ем, я глух и нем.
- 4.Хлеб да вода - чем не еда?
- 5.Хлеб да вода - наша еда.
- 6.Худ обед, коли хлеба нет.
- 7.Кашу маслом не испортишь.
- 8.Мельница живёт водою, а человек едою.
- 9.Из костлявой рыбы уха вкусна.
- 10.Корова на дворе - завтрак на столе.
- 11.Сыпь в суп всех круп, что-нибудь да получится.
- 12.Много есть - не велика честь.
- 13.Червячка заморить.
- 14.На чужой каравай рот не разевай, а пораньше вставай да свой затевай.
- 15.Голодный как волк.
- 16.Крошки во рту не было.
- 17.Голодного словами не накормишь.
- 18.Съешь и это за милу душу.
- 19.Куском хлеба не попрекают.
- 20.Голодное око не заснёт глубоко.
- 21.Всякому нужен обед и ужин.

Какие из строк народной мудрости вы уже слышали и что они обозначают?

"Когда я ем, я глух и нем - т.е. не слушаю и не говорю.

"Червячка заморить - т.е. съесть что-нибудь очень мало.

"Голодный как волк.

"Крошки во рту не было - т.е. давно не ел.

Итог

С чем вы сегодня познакомились на классном часе, что вспомнили, что узнали нового?

Чтобы быть здоровым нужно регулярно питаться, помнить о правилах поведения и действиях перед едой, во время неё и после. Во время еды можно слушать музыку, только спокойную, чтобы пища легче усваивалась.