

ОСНОВЫ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Ц е л и: пропагандировать здоровый образ жизни; активизировать познавательную деятельность учащихся; заинтересовать учащихся изучением вопросов здоровья; развивать творческие способности; расширить у учащихся понятие о здоровом питании.

Предварительная подготовка: составление памяток; проведение анкетирования учащихся;

оформление класса; привлечение к работе учителей ИЗО, работников школьной столовой, медперсонала; работа в группах по специальным направлениям; подготовка выступления агитбригады; изготовление костюмов для персонажей; изготовление рекламных роликов по специальным направлениям; работа с дополнительной литературой; проведение интервью с учащимися школы.

Содержание классного часа

1. Вступительное слово.

Уч и т е л ь. Здравствуйте! Сегодня мы проведем необычный классный час. Мы познакомимся с различными стилями питания, ответим на вопрос: «Что же значит питаться правильно?» и составим рацион питания для здорового человека.

-*Какое* пожелание мы всегда адресуем своим близким, друзьям, родственникам?

Конечно же здоровья! Действительно, как мудро заметил великий комедийный актер Эд Уин:

«Богатство и слава - это ерунда, если нет здоровья». О том, что здоровье - самая большая ценность, всякий из нас начинает задумываться, когда его теряет.

Важнейшими факторами сохранения здоровья являются правильно организованное питание и здоровый образ жизни.

- А что значит, по-вашему, правильно питаться?

Существует очень много точек зрения и взглядов по данной проблеме. Сегодня мы попытаемся в ней разобраться вместе.

2. Основная часть.

1. Обсуждение результатов интервью с учащимися школы (анкетирование проводится накануне классного часа) по следующим вопросам :

- Какие стили питания вам знакомы?

- Какого стиля придерживаетесь вы?

- Что по-вашему означает «правильно питаться»?

- Какие блюда предпочитаете?

2. Знакомство со стилями питания.

У ч и т е л ь. Среди вас есть также сторонники этих стилей питания. Давайте представимся друг другу.

Представитель от каждой группы называет себя вегетарианцем или сторонником сыроедения, либо любителем американского стиля питания, либо традиционного. В процессе представления сообщается научно-историческая справка о каждом из стилей питания.

Выступление группы, придерживающейся вегетарианского стиля питания.

Как система питания вегетарианство существует около 7 тысяч лет. Вегетарианство - это полный или частичный отказ от потребления продуктов животного происхождения. Очень часто его поддерживают из религиозных убеждений. Многие вегетарианцы испытывают отвращение к мясу из-за сострадания к животным. Другие считают, что через продукты животного происхождения передаются инфекционные заболевания.

Выделяют 3 вида вегетарианцев :

- 1) *менее строгий*; его называют молочно-яичным, так как допускается употребление в пищу молока, сыра и яиц. Это связано с тем, что при получении этих продуктов не требуется убивать животное;
- 2) *полные* или *строгие* вегетарианцы; они не едят никаких продуктов животного происхождения;
- 3) *абсолютные* - те, кто ни в каких целях не пользуется продуктами животного происхождения, включая шерсть, шелк, кожу для изготовления одежды.

Выступление группы, придерживающейся сыроедения.

Сыроедами называют людей, предпочитающих естественное, натуральное питание. Тем самым они как бы выражают протест против современной системы питания с преобладанием консервированных и рафинированных продуктов, с изобилием углеводистой, мясной, жирной и сладкой пищи.

Это один из древнейших стилей питания: пещерный человек, не имея огня, питался исключительно сырой пищей, будь то мясо мамонта или коренья, плоды растений, зерна злаков.

Выступление группы, придерживающейся американского стиля питания.

Считается, что американский стиль питания достаточно молодой. Однако первый сэндвич был придуман еще в XVIII веке. Его создатель - Джон Монтерю, - был отъявленным картежником.

Чтобы не отвлекаться на еду во время азартной игры, он велел повару положить между двумя кусками хлеба ломтик мяса. Так он и продолжал увеличивать свои картежные долги одной рукой, а в другой держал сэндвич, нисколько не пачкающий пальцы. «Отцом» хот-дога (англ. - *горячая собака*) - блюда быстрого приготовления из закусок, является некий предприимчивый американский торговец из штата Луизиана. Стремясь завлечь посетителей, он вместе с сосиской давал им пару перчаток, чтобы не пачкаться во время еды.

Перчатки никто не возвращал. Когда продавец посчитал убытки, он решил вкладывать горячую сосиску в булочку.

Фаст-фуд (англ. - *быстрая еда*) у нас в стране появился недавно. Это связано в основном с изменением уровня и уклада жизни. В наш стремительный век все очень заняты, и поэтому не остается времени на традиционный прием пищи. В пятнадцатиминутный перерыв человек физически не успевает съесть полноценный обед из трех блюд. Поэтому американский «фаст-фуд» твердо укоренился и стал одним из самых распространенных в наши дни.

Выступление группы, придерживающейся традиционного стиля питания.

Традиционный стиль питания является самым распространенным. В нем нашли отражение вековые традиции здорового образа жизни, передаваемые из поколения в поколение, о которых мы незаслуженно забываем в страстном желании оздоровиться. Оказывается, что традиционное питание не имеет ничего общего с современными рекомендациями по питанию. Наши деды и отцы питались так, как сегодня продолжает питаться большинство самых обыкновенных, не охваченных идеей оздоровления людей. Это означает, что они придерживаются трех-, четырехразового режима питания, ориентированного на свежеприготовленную горячую пищу.

При этом особое значение имеет факт приема пищи в строго определенные часы.

3. Экспертная оценка стилей питания.

У ч и т е л ь. Мы узнали об особенностях стилей питания. Наиболее полное представление о них нам даст презентация продуктов, применяющихся их сторонниками.

Выходят по одному представителю от группы и из заранее подготовленных продуктов выбирают набор, соответствующий тому или иному стилю питания.

Презентация стилей питания на основе выбранных пищевых продуктов

Сыроеды .

Мы считаем, что 60% ежедневного рациона должны составлять фрукты и овощи, преимущественно сырые. А в остальном выбор достаточно широк, главное - избегать продуктов, прошедших промышленную обработку.

Поэтому мы выбрали сырую морковь, белокочанную капусту, свеклу, орехи, мед. Этого достаточно для приготовления вкусного и питательного салата, который можно заправить подсолнечным маслом или майонезом.

Из напитков здесь уместны минеральная и некипяченая вода, а также сок свежих фруктов. Вся пища должны быть натуральной, содержать минимальное количество поваренной соли, сахара и синтетических компонентов.

У ч и т е л ь. Давайте слушаем мнение экспертов.

Первый эксперимент. Медицинские исследования показывают, что люди, потребляющие много овощей и фруктов, реже болеют раком, меньше страдают от сердечно-сосудистых заболеваний. Применение свежих невареных овощей и фруктов, их соков нередко дает значительный эффект при лечении различных заболеваний. Известно, что' при варке разрушается 30-50 % всех витаминов, предупреждающих хронические заболевания и стимулирующих защитные функции организма.

Положительным моментом сыроедения является быстрая насыщаемость при употреблении сырых продуктов по сравнению с употреблением продуктов, подвергнутых термической обработке. Невареная пища быстрее заполняет весь объем желудка. Это позволяет применять сыроедение для снижения веса.

Реклама сыроедения.

Выходят в костюмах участники, изображающие зайцев, помидор. Зайцы (*поют на мелодию песни «Во саду ли в огороде»*).

Во саду ли в огороде

Выросла морковка

Ее зайцы погрызли, зайчикам неловко.

Мы с морковкой подружились,

Бегаем на грядке. Оттого и с каротином

Все у нас в порядке

Вам советуем друзья

Пейте сок морковный

И за папу и за маму

Пейте на здоровье!

П о м и д о р (*поет на мелодию песни «Прекрасная маркиза»*).

Я помидор, я полон витаминов

Есть каротин, есть В и С

Есть калий, магнит, есть ещё железо

Свой сок советую тебе

Для крови я хорош .друзья,

И сердцу помогаю я.

Кислотных полон я чудес

Я уберу ваш лишний вес.

За йодом медью я слежу,

И с разным возрастом дружу

Да, я и с микробами борец.

Красавец, красен молодец

Для вас, мадам, я пригожусь

На маски разные сгожусь

Я помидор, я полон витаминов

Есть каротин есть В и С.

В е г е т а р и а н ц ы. Основные продукты вегетарианцев мало отличаются от применяемых при сыроедении: злаки, хлеб, бобы, орехи, семечки, фрукты и овощи. Источником жира служит растительное масло. Заменителем молочных продуктов у строгих вегетарианцев являются различные соевые продукты: соевое молоко и творог, паста для приготовления супов и других блюд. Некоторые вегетарианцы употребляют пищу, по консистенции, цвету и запаху сходную с мясом, птицей или рыбой, но приготовленную из соевых бобов или других растительных продуктов. Данная пища легко усваивается организмом человека, так как она обязательно подвергается термической обработке и не содержит продуктов, вызывающих перегрузку пищеварительного тракта. Поэтому мы выбрали тушеную капусту, винегрет, яйца, кефир, фасоль.

У ч и т е л ь. Давайте послушаем мнение эксперта по данному стилю питания.

В т о р о й э к с п е р т. Наиболее серьезная опасность вегетарианцев связана с обедненностью необходимых компонентов питания: дефицит аминокислот у строгих вегетарианцев, а также нехватка ряда витаминов и минеральных веществ (особенно железа, цинка и кальция) приводят к сбою в иммунной системе. Вегетарианская пища может содержать и вредные вещества, вызывающие серьезные нарушения в организме, поэтому необходимо в режиме питания предусматривать разнообразие продуктов. И хотя вегетарианцы реже страдают ожирением, именно у них, вследствие несбалансированного питания, чаще наблюдается бледность кожных покровов, снижение зрения, ломкость волос, быстрая утомляемость, сонливость.

Реклама вегетарианских продуктов питания.

Выходят в костюмах участники, изображающие разных героев.

Д е в о ч к а 1.Нарушаем все традиции,

Скверных слов не говорим

Д е в о ч к а 2 . И без всякой репетиции

Сейчас рекламу сотворим.

К о р о л ь. Вот эти детки современные,

Им технологии подай

Необыкновенные.

Все знать хотят, и им не указать.

Поесть и то вот надо заставлять,

Выглядишь ты, дочка,

Чисто иностранка ...

Д о ч ь . Ах, папа, ты же знаешь,

Я - вегетарианка.

К о р о л ь (*поет на мелодию песни из мультфильма «Бременские музыканты»*).

Ах, ты бедная моя, ты дочурочка! Одну зелень только ешь, -

Вот фигурочка..

Что ты будешь есть?

Я все оплачу

Дочь. Ничего я не хочу

Король. Ой, румянец у тебя косметический,

Вот колбаска, сальце вот диетическое ...

Дочь. Здесь жиры!

Отец Я все жиры оплачу.

Дочь. Лук зеленый я хочу.

Г р у п п а, придерживающаяся традиционного стиля питания.

Традиционное питание - привилегия тех, кто живет в семье, где есть человек, занимающийся приготовлением пищи. На наш взгляд, этот стиль заслуживает внимания только уже потому, что его сторонники объединяются за столом. В процессе приема пищи происходит встреча и общение людей. Свежеприготовленная пища очень полезная для желудка, так как вкусна, вызывает аппетит и легко усваивается. Набор продуктов для сторонников традиционного питания не ограничен.

Важно, что каждый. может выбрать диету в соответствии с состоянием своего здоровья. У нас это пирожки с мясной, овощной, фруктовой начинками, каши, супы, котлеты, бублики, компоты, чай.

У ч и т е л ь. Давайте выслушаем мнение эксперта по данному стилю питания.

Третий эксперт. Основа режима питания - регулярность приема пищи. Несомненно, главным плюсом традиционного стиля питания является его систематичность. Только при таком распорядке вырабатывается рефлекс выделения в определенное время наиболее активного и богатого ферментами желудочного сока, что способствует лучшему перевариванию пищи, ее усвоению.

Главный недостаток - избыток белка в пище, что ведет к дефицитам микроэлементов, которые теряются человеком вместе с повышенным количеством пищеварительных соков, требуемых для усвоения белков. Также доказано, что чем больше в рационе белка, тем сильнее выводится кальций из организма.

Тем не менее известно, что наиболее полноценные белки, содержащие в себе все необходимые для человека аминокислоты, находятся в яйцах, мясе, рыбе, икре, твороге, молоке, сыре, картофеле. Лучше всего организмом усваиваются такие продукты, как мясо, рыба, молоко и яйца.

Растительные же белки в хлебе, крупах, горохе, фасоли усваиваются трудно. Важно, чтобы в рационе питания были разнообразные продукты. Это поможет избежать дефицита или избытка каких-либо веществ.

Реклама традиционного стиля питания.

Один из сторонников.

-Ребята, мера нужна и в еде,
Чтоб не случиться нежданной беде,
Нужно питаться в назначенный час,
В день понемногу, но несколько раз.
Этот закон соблюдайте всегда,
И станет полезною ваша еда!
Надо еще прокалории знать,
Чтобы за день их не перебрать!
В питании тоже важен режим,
Тогда от болезней мы убежим!
Плюшки, конфеты, печенье, торты
В малых количествах детям нужны.
Запомни, ребенок, простой наш совет:
Здоровье одно, а второго-то нет.

(Все сторонники традиционного стиля питания поют на мелодию песни из мультфильма «Бременские музыканты».)

Ничего на свете лучше нету,
Скушать борщ, ну а потом котлету,
Все запить горяченьким чайком.
Ты с такой едой уже знаком.
Этот стиль еды традиционный.
Каждый здесь кусочек порционный.

Ешь на завтрак, на обед и ужин -

И ты со здоровьем будешь дружен.

Г р у п п а, придерживающаяся американского стиля питания. В большинстве городов есть по крайней мере одно заведение, где продают пищу, гамбургеры, жареную рыбу, чипсы, хрустящий картофель, молочные коктейли, газированные напитки, кофе ит. д.

Главным плюсом данного стиля питания является удобство, быстрота и легкость приготовления, питательность и вкус, возможность за короткий срок обслужить большое количество людей, как это организовано в кафе «Макдональдс». Сегодня мы вам предлагаем гамбургер, чипсы картофельные, напиток «Кока-кола», мороженое.

К подобным блюдам порой применяют выражение «набить желудок». И это правильно. Съев названные продукты, вы почувствуете себя сытыми, получите приятные вкусовые ощущения и определенный набор питательных веществ.

У ч и т е ль. Давайте выслушаем мнение эксперта по данному стилю питания.

Четвертый эксперт. У данного стиля много недостатков:

1) *высокая жирность*: обед в «Макдональдсе» содержит более половины дневной нормы для мужчин и приближается к ее верхней границе для женщин;

2) *чрезмерная сладость* напитков (из-за сахара в одной порции «Кока-колы»: 6 кусочков сахара-рафинада на кружку);

3) *большое содержание консервантов и биодобавок*, что опасно для здоровья;

4) *малое содержание овощей и фруктов*;

5) пища предназначена для *быстрого употребления*, так как на нее тратится не более 15 минут, а между тем в нашем мозгу есть так называемый центр насыщения, который включается через 20 минут после начала приема пищи. Если в течение 20 минут есть торопливо, можно проглотить много продуктов И переест, а переедание чревато избыточным весом.

4. *Сцепка»(Глупый француз»* (по рассказу А. П. Чехова).

5. Рекомендации врача по рациональному питанию.

У ч и т е ль. Видимо, герой этого рассказа А. П. Чехова не знаком с правилами рационального питания. А вы знакомы? Послушайте рекомендации врача .

Рекомендации врача

Современная наука о питании придерживается следующих принципов рационального питания: умеренность, разнообразие, режим. Это и есть сбалансированное питание, способствующее нормальному развитию организма, развитию здоровья, высокой умственной и физической работоспособности, сопротивляемости вредным факторам среды. Его основа - пищевой рацион, режим и условия приема пищи. Это означает количество, время приема пищи, распределение

суточного рациона в течение дня, интервалы между едой и время, которое на нее затрачивается. Здоровому человеку надо есть 4 раза в сутки: завтрак, обед, полдник, ужин.

6. Игра «Меню для школьника».

У ч и т е л ь. У каждого из вас на столе перечень блюд, обеспечивающих сбалансированный рацион питания. Каждая группа с помощью экспертов должна составить меню, включающее завтрак, обед, полдник и ужин. Помните о том, что это должно быть меню для школьника, включающее в себя продукты из разных стилей питания.

Список продуктов:

- 1) салат из капусты и моркови;
- 2) пирожки;
- 3) жареная рыба;
- 4) борщ;
- 5) блины;
- 6) гречневая каша;
- . 7) чай;
- 8) кисломолочные продукты;

Каждая группа составляет меню и вывешивает его на доску.

У ч и т е л ь. А сейчас эксперты оценят вашу работу и назовут оптимальный вариант рационального питания.

Э к с пер ты. В целом меню составлены правильно. А это значит, что мы поработали сегодня не зря.

111. Подведение итогов.

У ч и т е л ь. Я вижу, что вы теперь хорошо знаете, как правильно и с пользой для здоровья питаться. Сегодня вы научились составлять рацион питания школьника, следуя которому можно сохранить на долгие годы свое здоровье. Ведь “единственная красота - это здоровье”, а чтобы ваш организм был красивым и здоровым, мы предлагаем вам попить фруктовый сок, богатый витаминами и полезными веществами.

Сайт: [www.uchkopilka.ru](http://uchkopilka.ru)

Оригинал публикации: <http://uchkopilka.ru/vne-deyat/klassnye-chasy/item/2203-stsenarij-klassnogo-chasa-dlya-uchashchikhsya-8-kh-klassov-pravilnoe-pitanie-zalog-zdorovya>