

ПРИНЯТА
педагогическим советом
МОУ СОШ №5
протокол №1 от 08.07.2024

УТВЕРЖДЕНА
директором МОУ СОШ №5
Т.И.Филоненко
приказ от 08.07.2024 №234/1



**Программа
«Разговор о правильном питании»
Муниципального общеобразовательного учреждения
средней общеобразовательной школы №5
г.Миллерово
2024-2029 учебный год**

г.Миллерово
2024г.

Пояснительная записка

Актуальность программы заключается в том, что в настоящее время наблюдается увеличение числа больных детей по стране, по региону. Питание детей тесно связано со здоровьем. Начало заболевания желудочно-кишечного тракта в 70 из 100 случаев приходится на 5 – 6 летний возраст и достигает пика к 8 – 12 годам. По данным академика А. А. Баранова, распространенность хронических заболеваний органов пищеварения составляет 702,3 на 1000 детского населения и зависит от ряда факторов:

- нерегулярное питание с перерывами более 3 – 4 часов;
- частое употребление острых блюд, консервированных продуктов, маринадов, копченостей, фаст-фудов;
- однообразное питание;
- еда в сухомятку;
- употребление некачественных продуктов;
- несоблюдение режима дня;
- малоподвижный образ жизни;
- вредные привычки.

Их устранение снижает вероятность возникновения заболеваний пищеварительной системы в среднем на 15%.

Понимание школьниками важности правильного питания может стать эффективным способом профилактики и предупреждения неинфекционных заболеваний желудочно-кишечного тракта и других заболеваний.

Поэтому необходимо серьезно заниматься формированием культуры здоровья в системе общего образования обусловлена рядом объективных причин:

- фундамент здоровья человека закладывается в детском возрасте, а, следовательно, здоровые интересы и привычки, ценностное отношение к здоровью целесообразно начать развивать именно в этот период;
- в этом же возрасте закладываются и основы здорового образа жизни, как система норм и правил, усваиваемых ребенком в специально проецируемой деятельности;
- школьный период в развитии наиболее сенситивен в формировании ключевых знаний об особенностях развития человеческого организма, о факторах и способах сохранения и развития здоровья.

Цель программы: формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Реализация программы предполагает решение следующих **образовательных и воспитательных задач:**

- формирование и развитие представления детей о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;
- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- информирование детей и подростков о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;

- развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Программа построена на основе следующих **принципов**:

- доступности (учет возрастных и индивидуальных особенностей познавательной деятельности детей младшего школьного возраста);
- наглядности (иллюстративность, наличие дидактических материалов);
- научности (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы);
- демократичности (взаимодействие педагога и ученика в социуме);
- актуализации знаний и умений (учебные ситуации предлагаются с точки зрения потребностей младших школьников);
- деятельностной основы процесса обучения (удовлетворение потребности детей данного возраста в игре и эмоционально-наглядной опоре).

Новизна программы заключается в учёте традиций питания, активном вовлечении в работу родителей.

II. Общая характеристика программы

Цель курса «Разговор о правильном питании» - формирование у детей основных представлений и навыков рационального питания, связанных с соблюдением режима, правил гигиены, умением выбирать полезные продукты и блюда.

Преимущество курса заключается в том, что его материал носит практико-ориентированный характер, актуален для детей. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня.

Курс «Разговор о правильном питании» предполагает активное участие и максимальное вовлечение детей начальных классов в поисковую работу, в отработку знаний, навыков в определении продуктов правильного питания, понятий о витаминном составе продуктов, целесообразности трёхразового полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей своего региона.

Факультативный курс носит интерактивный характер, стимулирующий непосредственное участие школьников в процессе обучения, пробуждающий интерес и желание соблюдать правила питания и заботиться о собственном здоровье. Для организации процесса обучения используются различные типы игр (ролевые, ситуационные), создание проектов, проведение мини-тренингов, дискуссий. Большое значение уделяется самостоятельной творческой деятельности школьников (поиску новой информации, подготовке заданий и т.д.).

Одно из важнейших условий эффективного проведения курса — поддержка родителей. Поэтому в «Разговоре о правильном питании» часть заданий ориентирована на совместную деятельность детей и взрослых. Родители также участвуют в подготовке и проведении различных мероприятий — праздников, конкурсов, викторин.

В ходе изучения курса используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающие возможность проявить свои творческие способности. Содержание программы, а также используемые формы и методы её реализации носят игровой характер, развивают познавательный интерес к проблеме питания и формирования ЗОЖ, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков.

Поскольку игра является ведущей деятельностью для младших школьников, то и игровые методы являются основой организации обучения по программе. Можно выделить несколько типов игр, комбинация которых обеспечит эффективность процесса обучения: сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра.

Формы работы:

- Групповая работа. Работа в парах.(сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).
- Фронтальная работа – это работа со всеми учащимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.
- Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.

Методы:

- Репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование).
- Проблемный
- Частично-поисковый – (творческие задания: Режим для моей семьи. Любимые блюда мамы. Чем тебя накормит лес).
- Объяснительно-иллюстративный.

III. Описание места программы в структуре образовательной программы

Программа по общеинтеллектуальному направлению «Разговор о правильном питании» предназначена для учащихся 1- 11 классов и составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся и рассчитана на проведение 1 часа в месяц - 9 часов в год.

IV. Календарно-тематическое планирование

«Разговор о правильном питании»

1 класс

№ п/п	Содержание занятия	Всего часов
1	Вводное занятие. Если хочешь быть здоров	1
2	Из чего состоит наша пища	1
3	Полезные и вредные привычки	1
4	« Какие продукты полезны и необходимы человеку». Учимся выбирать самые полезные продукты.	1
5	Как правильно есть (гигиена питания)	1
6	Твой режим питания	1
7	«Из чего варят кашу». Различные варианты завтрака.	1
8	Как сделать кашу вкусной	1
9	Итоговое занятие. Витамины летом	1

2 класс

№ п/п	Содержание занятия	Всего часов
1	Вводное занятие. Повторение правил питания.	1
2	Всякому овощу – свое время	1
3	Что надо есть – если хочешь стать сильнее	1
4	Мясо и мясные блюда	1
5	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	1
6	Когда человек начал пользоваться вилкой и ножом	1
7	Народные праздники, их меню	1
8	Как правильно накрыть стол.	1
9	Итоговое занятие. Сервировка стола.	1

3 класс

№ п/п	Содержание занятия	Всего часов
1	Вводное занятие. Повторение правил питания.	1
2	«Какую пищу можно найти в лесу» Правила поведения в лесу. Правила сбора грибов и ягод.	1
3	«Что и как можно приготовить из рыбы» Важность употребления рыбных продуктов.	1
4	Беседа о морепродуктах. Блюда из морепродуктов. Знакомство с обитателями моря.	1
5	Знакомство с традициями питания регионов, историей быта своего народа	1
6	Рассмотреть проблему « Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен»	1
7	« Как правильно вести себя за столом». Знакомство со стихотворением «Назидание о застольном невежестве»	1

8	«О пользе витаминных продуктов». Значение витаминов и минеральных веществ в питании человека.	1
9	Итоговое занятие. Где живут витамины?	1

4 класс

№ п/п	Содержание занятия	Всего часов
1	Основные группы пищевых продуктов и их значение в питании.	1
2	Основы рационального питания	1
3	Наука о питании – древняя и современная	1
4	Как правильно вести себя за столом	1
5	Пищевая ценность продуктов питания	1
6	«Сухарики и газировка: полезны или нет»	1
7	Я выбираю кашу	1
8	Режим питания школьника.	1
9	Основные правила рационального питания	1

5 класс

№ п/п	Содержание занятия	Всего часов
1	Основные представления о наиболее распространённых блюдах.	1
2	«Из чего состоит пища». Основные группы питательных веществ	1
3	Чипсы: хрустеть или не хрустеть?	1
4	«Химия на десерт» о вредных пищевых добавках	1
5	Здоровое питание – залог здоровья	1
6	Гигиена питания. Правила приёма пищи.	1
7	Уроки этикета за столом «Я ем красиво»	1
8	Значение питания в жизни человека	1
9	Всё ли полезно, что вкусно?	1

6 класс

№ п/п	Содержание занятия	Всего часов
1	Вводное занятие. Повторение правил питания.	1
2	Беседа «Что нужно есть в разное время года» Блюда национальной кухни	1
3	Беседа «Что надо есть, если хочешь стать сильнее». Рацион собственного питания.	1
4	Беседа «Где и как готовят пищу» Устройство кухни Правила гигиены.	1
5	Беседа «Как правильно накрыть стол» Столовые приборы	1

6	Беседа «Роль молока в питании детей». Ассортимент молочных продуктов.	1
7	Полезность продуктов, получаемых из зерна. Традиционные народные блюда из продуктов, получаемых из зерна.	1
8	Практикум «С вилкой и ложкой»	1
9	Вредность продуктов быстрого приготовления.	1

7 класс

№ п/п	Содержание занятия	Всего часов
1	Основные принципы организации рационального питания в среднем школьном возрасте	1
2	Здоровое питание – основа здоровой жизни	1
3	Ядовитые растения и грибы	1
4	Секреты здорового питания	1
5	Вредная пятёрка и полезная десятка	1
6	Традиции русской трапезы	1
7	«Что помогает нам расти».	1
8	Пирамида здорового питания	1
9	Итоговое занятие. Вредность продуктов быстрого приготовления.	1

8 класс

№ п/п	Содержание занятия	Всего часов
1	Правильное питание – залог здоровой и счастливой жизни.	1
2	Рациональное питание	1
3	«Химия на десерт» о вредных пищевых добавках	1
4	Кулинарное путешествие по России	1
5	Профилактика витаминной недостаточности	1
6	Сбалансированное питание. Правильный завтрак	1
7	Плох обед, когда хлеба нет	1
8	Овощи и фрукты – лучшие продукты	1
9	История разных продуктов.	1

9 класс

№ п/п	Содержание занятия	Всего часов
1	Питание и здоровье	1
2	«Кулинарное путешествие» по России	1
3	Эстетика питания.	1
4	О вреде и пользе мяса	1
5	Продукты на столе. Пищевые риски.	1
6	Особенности питания подростков, занимающихся спортом	1

7	Пять принципов рационального питания	1
8	Особенности питания подростков во время экзаменов, при интенсивных учебных нагрузках	1
9	Диеты, лечебное питание и голодание.	1

10 класс

№ п/п	Содержание занятия	Всего часов
1	Здоровое питание	1
2	Роль витаминов и микроэлементов в жизнедеятельности организма	1
3	Основные принципы рационального питания.	1
4	Продукты с особыми свойствами в рационе питания старшеклассников	1
5	Золотые правила питания	1
6	Удивительные превращения пирожка	1
7	Что и как можно приготовить из рыбы	1
8	Продукты разные нужны, блюда разные важны	1
9	Болезни неправильного питания.	1

11 класс

№ п/п	Содержание занятия	Всего часов
1	Гигиена питания. Инфекционные болезни. Передаваемые через пищу	1
2	Полезно ли голодание. Правильный прием пищи	1
3	Основные группы пищевых продуктов и их значение в питании	1
4	Гигиена питания. Оценка правильности и сроков хранения пищевых продуктов.	1
5	Формирование основ потребительской культуры у старшеклассников	1
6	Как питались на Руси и в России	1
7	Здоровое питание – основа здоровой жизни	1
8	Особенности питания подростков во время экзаменов, при интенсивных учебных нагрузках	1
9	Итоговое занятие. Кулинарные традиции в семье	1

V. Предполагаемые результаты:

Ученики должны знать:

- полезные продукты;
- правила этикета;
- роль правильного питания в здоровом образе жизни;
- основные правила питания;
- важность употребления в пищу разнообразных продуктов;
- роль витаминов в питании;
- при недостатке того или иного питательного вещества организм не может справляться с работой;
- основные отличия рациона питания в летний и зимний периоды;
- здоровье и внешность человека во многом зависит от него самого;
- условия хранения продуктов;
- правила сервировки стола;
- важность употребления молочных продуктов;
- кулинарные традиции своего края;
- растения леса, которые можно использовать в пищу;
- необходимость использования разнообразных продуктов,
- пищевую ценность различных продуктов.

Ученики должны уметь:

- соблюдать режим дня
- выполнять правила правильного питания;
- выбирать в рацион питания полезные продукты
- соблюдать гигиену питания;
- готовить простейшие витаминные салаты;
- выращивать зелень в горшочках;
- составлять меню;
- соблюдать правила техники безопасности при использовании кухонных принадлежностей и бытовых приборов;
- различать столовые приборы и столовую посуду, которая используется к завтраку, обеду;
- кулинарные традиции своего края;
- растения леса, которые можно использовать в пищу;
- необходимость использования разнообразных продуктов,
- пищевую ценность различных продуктов.

должны уметь:

- приготовить блюдо, если набор продуктов ограничен,
- выбирать из набора продуктов наиболее полезные для организма;
- накрывать праздничный стол.

VI. Список литературы:

Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009,79с.
Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009, 79с
Верзилин Н. Путешествие с домашними растениями. -Л., 1974,200с
Кондова С.Н.Что готовить, когда мамы нет дома М., 1990,185с
Ладодо К.С Продукты и блюда в детском питании. М.,1991,190с
Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов. М., 2000, 350с
Справочник по детской диетике. М.1977., 340 с.
Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002.400с

Список литературы для детей.

- 1.Верзилин.Н. По следам Робинзона Л. 1974,254с
- 2 Верзилин. Н . Путешествие с комнатными растениями Л., 1974,254с
- 3 Кондова С. Н. Что готовить, когда мамы нет дома. М.,1990, 185.
- 4.Огуреева Г.Н. Краткий атлас – справочник грибника и ягодника. М., Издательство АСТ, 2001с.

Методические разработки

(в копилку классного руководителя)

Тема: «Здоровое питание»

Форма проведения: тематическая беседа с детьми с элементами ролевого диалога

Цель: использование педагогических технологий и методических приёмов для демонстрации учащимся значимости их физического и психического здоровья.

Задачи:

- **1. Воспитательные:**
 - 1.1. Воспитать культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья
 - 1.2. Воспитать негативное отношение к вредным продуктам питания
 - 1.3. Формировать готовность к коммуникации, воспитывать культуру общения и поведения
- **2. Развивающие:**
 - 2.1. Сформировать привычку правильно питаться и соблюдать режим питания
 - 2.2. Выработать навыки выбора правильных продуктов питания и составления ежедневного рациона
- **3. Образовательные:**
 - 3.1. Познакомить детей с принципами здорового питания на материалах современных исследований
 - 3.2. Повышать активность учащихся на уроке
 - 3.3. Работать над сознательным усвоением материала

Оформление доски:



Ход занятия

Здравствуйте, ребята!

Прежде чем объявить тему нашей беседы, я задам вам несколько вопросов, ребята, а вы ответите на них, подняв руку. Вы любите болеть? Почему? Почему болеть - плохо?

Значит, здоровым быть лучше. А скажите мне, пожалуйста, что такое здоровье вообще? Как вы его понимаете? Зачем нам нужно здоровье?

А кто из вас считает себя здоровым на 100 %? На 90 %? Почему? Как вообще определить, здоровы ли мы или нет? Что мы с вами можем назвать показателями здоровья? Стойкость, общий тонус, хорошее самочувствие, активность, настроение, состояние отдельных органов организма - органов дыхания, пищеварительной системы, сердечно-сосудистой системы, кожи, волос, ногтей. Какое у вас зрение? Как часто вы болеете в течение одного года? Всегда ли у вас хорошее настроение и самочувствие? В какой группе по физкультуре вы состоите?

Мы определили, что среди нас нет абсолютно здоровых людей. Ребята, а от чего же зависит наше здоровье? Давайте с вами определим факторы, влияющие на наше здоровье.

Итак, мы выяснили, что основными факторами являются экология, образ жизни, режим труда и сна, спорт, режим питания и продукты питания. А как вы думаете, что из названного сильнее всего отражается на общем состоянии организма, на его здоровье?

Итак, мы делаем вывод, что наибольшее значение для нас имеет наше питание.

И сегодняшнюю беседу мы посвятим именно этой, чрезвычайно актуальной в наши дни теме - теме здорового питания.

Сейчас мы с вами проведем небольшой опрос. Я раздам вам листы бумаги и попрошу вас ответить на вопросы следующего теста. Он будет содержать 12 вопросов и по нескольку вариантов ответа на них. Вам следует выбрать из каждой группы ответов тот, который наиболее близок вам. Итак, приступаем.

• 1. КАК ЧАСТО В ТЕЧЕНИЕ ОДНОГО ДНЯ ВЫ ПИТАЕТЕСЬ?

- а) три раза;
- б) два раза;
- в) один раз.

• 2. ВЫ ЗАВТРАКАЕТЕ:

- а) каждое утро;
- б) один-два раза в неделю;
- в) очень редко, почти никогда.

• 3. ИЗ ЧЕГО СОСТОИТ ВАШ ЗАВТРАК?

- а) из овсяной каши и какого-нибудь напитка;
- б) из жареной пищи;
- в) из одного только напитка.

• 4. ЧАСТО ЛИ ВЫ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ ПЕРЕКУСЫВАЕТЕ В ПРОМЕЖУТКАХ МЕЖДУ ЗАВТРАКОМ, ОБЕДОМ И УЖИНОМ?

- а) никогда;
- б) один-два раза;
- в) три раза и больше.

• 5. КАК ЧАСТО ВЫ ЕДИТЕ СВЕЖИЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ, САЛАТЫ?

- а) три раза в день;
- б) три-четыре раза в неделю;
- в) один раз.

• 6. КАК ЧАСТО ВЫ ЕДИТЕ ТОРТЫ С КРЕМОМ, ШОКОЛАД?

- а) раз в неделю;
 - б) от 1 до 4-х раз в неделю;
 - в) почти каждый день.
- **7. ВЫ ЛЮБИТЕ ХЛЕБ С МАСЛОМ?**
- а) почти не прикасаюсь к таким бутербродам;
 - б) иногда с чаем не отказываю себе в этом скором кушанье;
 - в) очень люблю и балую себя почти каждый день.
- **8. СКОЛЬКО РАЗ В НЕДЕЛЮ ВЫ ЕДИТЕ РЫБУ?**
- а) два-три раза и больше;
 - б) один раз;
 - в) один раз и реже.
- **9. КАК ЧАСТО ВЫ ЕДИТЕ ХЛЕБ И ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ?**
- а) раз в день;
 - б) два раза в день;
 - в) три раза и более.
- **10. ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПРИСТУПИТЬ К ПРИГОТОВЛЕНИЮ МЯСНОГО БЛЮДА, ВЫ:**
- а) убираете весь жир;
 - б) убираете часть жира;
 - в) оставляете весь жир.
- **11. СКОЛЬКО ЧАШЕК ЧАЯ ИЛИ КОФЕ ВЫ ВЫПИВАЕТЕ В ТЕЧЕНИЕ ОДНОГО ДНЯ?**
- а) одну-две;
 - б) от трех до пяти;
 - в) шесть и больше.
- **12. ВАША СРЕДНЯЯ ДНЕВНАЯ ДОЗА СПИРТНОГО?**
- а) бокал красного вина;
 - б) одна-две рюмки крепких напитков;
 - в) более 4-х рюмок крепкого спиртного.

Подведем итоги. Отложите ручки, подсчитайте количество баллов.

Ответ а - 2 очка, б - 1, в - 0.

- Кто набрал **от 21 до 24 очка**, у вас отличный стол. Причин для беспокойства нет.
- **16-20 очков.** Вы умело находите золотую середину в выборе блюд.
- **12-15 очков.** Пересмотрите свое отношение к питанию.
- **0-11 очков.** То, как вы питаетесь, из рук вон плохо! Более того, существует серьезная опасность для вашего здоровья.
- Спасибо. А теперь мы вместе с вами посмотрим, что у нас получилось.

Как вы считаете, правильно ли вы питаетесь? По какому принципу вы выбираете, что вам есть? Знаете ли вы, какие продукты полезны, а какие вредны? Что вы предпочтете на завтрак - гамбургер и кока-колу или овсянную кашу и свежевыжатый фруктовый сок? На обед - щи с говядиной и компот или картошку фри со свининой под соусом чили и черный кофе? На полдник - творог, банан и ряженку или курицу-гриль и чипсы с фантой? На ужин - рыбу с овощным салатом и чай или лапшу быстрого приготовления с мясным полуфабрикатом, сникерс и чайный напиток? Любителям всевозможных консервантов, диоксинов, вкусовых добавок, эссенций, эмульгаторов, подсластителей, канцерогена, острых приправ и консервов следует знать, что быстрая еда, пришедшая к нам с Запада с красивым названием "**Фаст Фуд**", не просто очень вредна для нашего организма, а просто катастрофически опасна и несет серьезную угрозу нашему здоровью. При сомнительных плюсах фаст фуда - быстроте приготовления и его особенном вкусе - он обладает рядом несомненных и очень серьезных минусов. Помимо того, что наш желудок и кишечник просто-напросто не приучен к такой пище, жирной и тяжелой, она не содержит никаких полезных

веществ, она очень жирная, содержит много калорий. Куда легче и полезней для нашего организма употреблять в пищу то, что веками ели наши предки - традиционные каши из различных круп, первые блюда на обед и множество своих овощей и фруктов, которые несут наименьшую опасность возникновения на них аллергии. В пунктах питания с подобным названием - вроде "Макдональдса" или "Кентаки-Чикенз" - буквально все продукты жарения - сэндвичи, гамбургеры, картофель фри и жареные куры - содержат окисленный холестерин, который способствует ускорению развития атеросклеротических бляшек на стенках сосудов. Кроме этого, частое употребление быстрой пищи чревато возникновением сердечных заболеваний, аллергии, ожирения, диабета, расстройством желудка и печени.

Недаром большая часть населения США страдает от ожирения, ведь фаст- фуд давно стал частью их повседневной жизни и настолько же самой собой разумеющейся, что он уже считается такой же полноценной едой, как и пища домашнего приготовления.

Таким образом, ребята, не только ваше здоровье, но и внешний вид напрямую зависит от того, что, в каких количествах и как вы едите.

Так как же все-таки мы должны питаться, чтобы быть не только здоровыми, но и стройными? Неужели мы должны себя строго ограничивать в еде, придерживаться каких-то диет?

На самом деле, чтобы быть в форме и при этом не страдать от голода, совсем не обязательно садиться на диету. Если вас устраивает ваш внешний вид, но вы чувствуете, что ваша пища слишком калорийна и вы можете случайно набрать лишний вес, вам не обязательно есть меньше. Достаточно просто уменьшить калорийность при сохранении того же объема съедаемой пищи - перейти с жирной на более легкую. В этом вам поможет таблица калорийности продуктов. Ни в коем случае не уменьшать частоту приема пищи. Наоборот, рекомендуется есть чаще, но меньшими порциями. Также не помешало бы ввести в распорядок жизни разгрузочные дни и заниматься спортом.

В случае если вы все же имеете лишний вес, следует опять же придерживаться уже изложенных советов и, кроме того, включить достаточное количество молока в повседневный рацион, так как кальций, в избытке содержащийся в молоке, помогает не только снизить вес, но и закрепить достигнутые результаты. Вдобавок, дозированные физические нагрузки с учетом степени подготовленности человека способствуют тому, что жировая клетчатка организма активно замещается мышечной тканью.

Но самый главный совет всем - главная и самая полезная диета - это здоровое питание, это самый здоровый способ быть здоровым и выглядеть на все 100. А в случае необходимости ни в коем случае не переходить на диетическое питание без предварительной консультации с врачом, поскольку бездумное голодание или исключение определенных продуктов из употребления чревато нарушением функции печени, потерей белков и витаминной недостаточностью.

Ребята, а как нужно питаться на ваш взгляд? Давайте узнаем об этом у врачей.

Подчас, чтобы быть здоровыми, мы подвергаем себя таким испытаниям, от которых, наверное, стало бы плохо даже инквизиторам: то голодаем, то "чистимся", то лечимся. А может, лучше придерживаться законов разумного питания? И тогда решится разом множество проблем: внешний вид, вес, здоровье и бюджет. Пища должна быть разнообразной, и, конечно, нужно учитывать возраст, национальные традиции и место проживания. В целом эти рекомендации сводятся к следующей **пирамиде**.

В ее основании - хлеб, зерновые и макаронные изделия.

Хлеб и зерна на заре нашей цивилизации были одним из основных продуктов питания человека. Предпочтение отдается сортам хлеба из муки грубого помола ("бородинский", "докторский" и другие). В них много растительного белка, витаминов и клетчатки, которая помогает выведению холестерина, "чистке" кишечника и обладает желчегонным действием. Темный хлеб обеспечит вам хороший цвет лица и решит проблемы с лишними килограммами.

В дневном рационе и взрослого, и ребенка хотя бы один раз в день должна быть каша: геркулесовая, гречневая, пшенная или кукурузная. Многое зависит от способа приготовления. Известно, что крупу гречневую лучше не поджаривать, потому что из нее "уйдут" практически все

витамины группы В. Перед варкой крупу лучше замочить часов на шесть, тогда время приготовления уменьшится, а все полезное в крупе останется.

Макароны и вермишель лучше покупать из муки первого сорта, от них вашему организму будет больше пользы.

Рис по праву занимает важное место в кухне многих народов мира. Его можно встретить в супах, плове, пирогах, десертах и многих других блюдах, знаменитых во всем мире. Его самые главные качества - это высокая питательность и сочетаемость с другими ингредиентами блюда - мясом, птицей, рыбой, морепродуктами и овощами. Рис очень полезен для организма человека.

Вторая ступень пирамиды - это фрукты и овощи.

В среднем, взрослый человек за год должен съедать 180 кг овощей и фруктов, тогда весенние витаминозы ему не страшны. Но россияне по статистике съедают около 85 кг за год. В день на нашем столе должно оказаться не менее 600 граммов живой растительной пищи. Пусть это будут дары с вашего огорода или дачи.

Ягоды - настоящий кладезь витаминов. Малину можно использовать как природный аспирин, чернику, бруснику и клюкву - как антибиотики. В крыжовнике и чернике содержится янтарная кислота, необходимая для поддержания иммунитета. Не меньше полезных веществ в облепихе, черноплодной и красной рябине.

Возьмите за правило хотя бы в летне-осенний период пить овощные и фруктовые соки. Это могут быть и купажные соки, то есть сочетание двух или нескольких овощей или фруктов. Яблочно-морковный сок обеспечит сердце бета-каротином, который укрепляет сосудистую стенку и сердечную мышцу, яблоко - железом и клетчаткой. Сок из свеклы поможет бороться с артериальной гипертонией (50 граммов сока свеклы плюс 100 граммов сока моркови нужно принимать 1-2 раза в день по полстакана до еды в течение 10 дней), выведет из организма вредные вещества (радионуклиды, соли тяжелых металлов) и явится хорошим профилактическим средством против развития онкозаболеваний. Сок из свежей капусты необходим людям с излишним весом и проблемным желудком.

Овощные и фруктовые соки полезны всем, если их пить за 30 минут до еды или через 1,5-2 часа после еды.

В следующей ступени пирамиды - мясо, рыба, птица и молочные продукты.

Мы привыкли считать этот набор основным и главным. Но мясо - это животный белок. На его усвоение требуется 6-8 часов, то есть в 7-9 раз больше энергии, чем на углеводы. Мясо не содержит витаминов и энзимов (ускорителей пищеварения), поэтому наш организм для его расщепления направляет ферменты и витамины из своих резервов, практически ослабляя себя. Вот чем объясняется чувство сонливости после обильного употребления мясных блюд. Почки, печень, сердце и легкие работают с большим напряжением, чтобы переварить съеденное. Надо постараться контролировать количество пищи и перед мясным блюдом пожевать салат или винегрет из сырых овощей и зелень. Недаром говорят, что горцы и чабаны едят много мяса, но еще больше употребляют при этом зелени. Регулярное употребление мяса напрягает обменные процессы в организме, что приводит к преждевременному старению. Рационально употреблять мясо 2-3 раза в неделю в количестве 100-150 граммов в день.

Сардельки, сосиски, колбасы и другие мясные "деликатесы" включают в себя различные искусственные пищевые добавки, консерванты, наполнители и поэтому вряд ли приносят пользу.

Другое дело - рыба. Она тоже содержит белок, но, в отличие от мяса, в рыбе почти в пять раз меньше соединительной ткани, что обеспечивает ее быстрое разваривание и нежную консистенцию после тепловой обработки. Содержащиеся в ней полиненасыщенные жирные кислоты и различные минеральные вещества - йод, фтор, медь и цинк - делают рыбу необходимой для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, артериальной гипертонии и атеросклероза. Повышается сопротивляемость организма инфекциям, улучшается сумеречное зрение, регулируется обмен фосфора и кальция (поэтому рыба необходима детям и людям пожилого возраста!). Полезны и морепродукты - кальмары, мидии, морская капуста.

Молоко любят многие. И о том, пить его или не пить, существует масса мнений и споров в научном мире. Бессспорно одно: молоко идеально для растущего организма. Оно является сбалансированным

продуктом, обеспечивая организм ребенка практически всем необходимым. В зрелом возрасте, когда построение и рост органов и систем завершен, предпочтительнее кисломолочные продукты - йогурты, кефир, творог, простокваша, которые призваны поддерживать и обеспечивать микрофлору кишечника, кислотно-щелочной баланс и влиять на жировой и углеводный обмены. Очень полезны для здоровья стакан кефира на ночь, а на завтрак йогурт с пониженным содержанием жира.

На вершине пирамиды здорового питания - соль, сахар и сладости.

Как мало им отводится места! Так же мало их должно быть и в нашем рационе. Действительно, излишнее потребление соли приводит порой к четкой цепи диагнозов: гипертоническая болезнь, ожирение, атеросклероз и почечная патология. Любители сахара получают нарушение обмена веществ, диабет, ожирение, мигрень и кардиосклероз. Нужно приучать себя и близких минимально употреблять эти продукты: соль - до 6 граммов в день (мы подчас употребляем и 15 граммов), вместо сахара, торты, конфет - джемы и фрукты.

Никогда не поздно пытаться изменить свой образ жизни и пищевые привычки в лучшую сторону, чтобы быть здоровыми духовно и физически, прожить долгую и счастливую жизнь!

Нежный организм подростка особенно нуждается в правильном сбалансированном питании, поскольку он интенсивно растет, развивается, продолжают формироваться все системы организма, особенно скелет и чрезвычайно чувствительная в этом периоде жизни центральная нервная система. Она нуждается в необходимом количестве строительного материала, обеспечивающего проводимость нервных импульсов и развитие психических процессов. Именно поэтому очень важно в этом возрасте следить за тем, что вы едите и придерживаетесь ли режима питания в течение дня.

Обведи полезные продукты и вычеркни вредные:

- | | | |
|--------------------------------|---------------------------|-----------------------|
| ○ Гречневая каша | ○ Кефир | ○ Кондитер-сюрприз |
| ○ Газировка | ○ Чупа-чупс | ○ Молоко |
| ○ Рыба | ○ Огурцы | ○ Бананы |
| ○ Яблоки | ○ Пирожное | ○ Блинчики |
| ○ Рыба | ○ Пицца | ○ Йогурт |
| ○ Шаурма | ○ Горячие бутерброды | ○ Яйца |
| ○ Чеснок | ○ Лапша Доширак | ○ Сыр |
| ○ Жареная картошка (фри) | ○ Мороженое | ○ Шоколад |
| ○ Овсяная каша | ○ Хлеб | ○ Манная каша |
| ○ Кока-Кола | ○ Салаты | ○ Творог |
| ○ Кириешки или другие сухарики | ○ Помидоры | ○ Колбаса (сосиски) |
| ○ Компот | ○ Беляши, пирожки жареные | ○ Мясо |
| ○ Чипсы | ○ Конфеты | ○ Глазированные сырки |
| ○ Морковь | ○ Торт | |
| | ○ Орехи | |

А теперь, ребята, давайте выберем полезные и вредные продукты.

Спасибо за работу. Молодцы.

Скажите, пожалуйста, какие выводы вы сделали на сегодняшнем классном часе?

Какой еде вы отдаете предпочтение?

Как нужно питаться?

Спасибо за ответы.

Тема: «Питание и здоровье»

На доске:

Мудрый человек предотвращает болезни, а не лечится от них. (Народная мудрость)

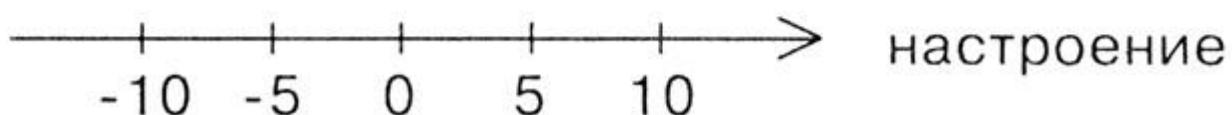
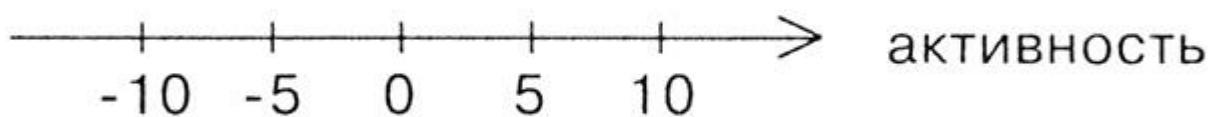
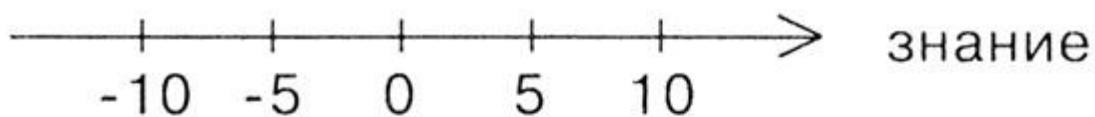
Здоровье приходит золотниками, а уходит — пудами. (Русская пословица)

Жизнь — это то, что люди больше всего стремятся сохранить, но меньше всего берегут. (Ж. Лабрюйер)

(Перед началом игрового классного часа класс делится на экипажи-группы, произвольно, по 5 — 7 человек в группе. Каждой команде выдается анализ-анкета, в котором ученики отмечают на шкале свои знания по данной теме, активность и настроение)

Например:

- Как оцениваешь свои знания о здоровье и питании?



- Насколько активен в данную минуту?

- Какое настроение?

(Листки сдаются учителю для анализа до работы)

Еда, Питание, Пища... Эти слова мы произносим довольно часто. Хотя умные люди предупреждают: «Не делайте культа из еды!», «Не будьте рабом своего желудка!» Но когда мы голодны, то порой забываем эти разумные советы. Конечно, никто не спорит, что еда человеку необходима, она не только насыщает, она питает мозг, дает силы для труда.

Задание №1. «Животное насыщается, человек ест, умный человек умеет питаться». Эти слова принадлежат ученому-физиологу Брилья-Саварену. Объясните их.

(Команды совещаются, дают свои варианты ответов)

— «Уметь есть», «уметь питаться», как ни странно, умеют немногие. А между тем, это необходимо каждому. «Уметь есть» — это не только уметь владеть столовыми приборами и не брать пищу

руками. «Уметь есть» — это значит питаться правильно, необязательно изысканно, но умеренно, сытно и в определенное время.

На доске (или листе бумаги, прикрепленном к доске) написан вопрос:

«Что такое «питание»?»

(Дети дают варианты ответов, учитель записывает и зачитывает)

— На основании ваших ответов можно сделать вывод, что еда — это, топливо, на котором работает наш организм. Надо грамотно подходить к выбору продуктов. Они должны быть не только вкусными, но, прежде всего, полезными. Это важно для каждого человека, но особенно для вас, детей и молодых людей.

Вопрос. Почему именно для детей и молодых людей?

(Отвечают дети)

— Дело в том, что к концу жизни будет поздно об этом заботиться. Хотя обычно так и получается: когда человеку уже нельзя есть и того, и другого, и третьего, когда выясняется, что чуть ли не половина продуктов ему вредна, он вдруг начинает усиленно интересоваться вопросами питания. Не надо забывать, что природа очень мудра. В процессе эволюции в человеческом организме выработалась система рационального соотношения между пищей как источником жизненной энергии, с одной стороны, и расходом этой энергии, с другой. Недостаточно лишь получать приятные вкусовые ощущения, утолять чувство голода. Мы должны дать организму все необходимое для нормальной жизнедеятельности клеток и тканей. Здесь мы вплотную подходим к вопросу: «Что такое «здоровье»?»



(Фраза написана на доске или листе бумаги. Дети совещаются и дают свое определение понятию «здоровье». Учитель записывает ответы на доске)

(Учащиеся дают свои варианты, например, такие «внешний вид», «красота», «хорошее самочувствие», «хороший сон», «хорошее настроение», «повышенная работоспособность» и т.д. Среди них и «хороший аппетит»)

Вопрос. Существует ли связь между питанием и здоровьем? (Говорят дети)

— Обилие сладкой, пряной, острой и жирной пищи отрицательно сказывается на организме, способствует увеличению салоотделения кожи, появлению на ней угревой сыпи. Известно, что рак желудка весьма широко распространен в тех странах, где едят много жареного и часто готовят на жире, оставшемся на сковороде от предыдущего приготовления пищи. Перекиси, содержащиеся в прогорклых жирах, могут быть канцерогенными (вызывающими рак). Такая «диета» способствует преждевременному старению кожи лица и появлению ранних морщин, а также провоцировать опасные заболевания.

Шесть из каждых десяти заболеваний, являющихся, согласно статистике, основными причинами смерти американцев, в том числе, сердечно-сосудистые заболевания, повышенное давление, рак, — связаны с неправильным питанием. К такому выводу пришла сенатская комиссия по проблемам питания и нуждам человека. Как заявил сенатор Дж. Макговерн в интервью телевизионной компании Эй-би-си, американцы потребляют чрезмерное количество сахара, соли и жиров, а также пищи, содержащей значительную долю искусственных добавок.

Задание № 2. Назовите принципы здорового рациона питания.

(Команды совещаются, дают ответы, которые могут быть записаны на доске. Например:

- Натуральная пища.

- Не спешить во время еды.

- Не варить те продукты, которые можно съесть в сыром виде.

- Не вести за столом неприятные беседы, заниматься выяснением отношений.

- Не смотреть телепередачи, не читать газеты или книги во время еды.
- Пить и есть, не торопясь и умеренно, даже тогда, когда это вам особенно по вкусу.
- Наличие витаминов.

Список может быть продолжен)

Задание №3. На карточках надписи: «Витамин А», «Витамин С», «Витамин В», «Витамин Д».

Каждая команда вытягивает одну карточку, пантомимой показывает, к чему приводит дефицит этого витамина в организме человека, называет продукты, где этот витамин присутствует.

Остальные команды должны догадаться, о каком витамине идет речь.

Витамин А (каротин, ретинол) — рыбий жир, печень, почки, яйца, молоко, творог, масло, сыр, маргарин, зеленые листовые овощи, желтые и красные фрукты и овощи (в том числе, абрикосы, морковь, помидоры). При недостатке: появляется сухость и шелушение кожи, волосы становятся ломкими, ногти мягкими, нарушаются процессы салоотделения. Витамин А укрепляет слизистую оболочку, в т.ч. кишечника, необходим для роста.

Витамин С (аскорбиновая кислота) — цитрусы, зеленые овощи, помидоры, черная смородина, квашеная капуста, картофель. Укрепляет кожу, десны, кровеносные сосуды, кости и зубы, а также связь между клетками; способствует заживлению ран и сопротивлению инфекции. Делает эластичнее мышцы, укрепляет весь организм.

Витамин Д (кальциферол) — масло, молоко, маргарин, творог, простокваша, яичный желток, грибы, дрожжи, рыба, рыбий жир. Также образуется в коже под воздействием солнечных лучей. Помогает регулировать обмен кальция в организме и, значит, необходим для зубов и костей.

Отсутствие этого витамина вызывает выпадение зубов, разрушение зубной эмали, выпадение волос.

Витамин В (их группа: В1, В2, В3, В5, В6, В12). Источники: дрожжи, ржаной хлеб, крупы, картофель, мясо, печень, зеленый горошек, молочные продукты, рыба, греческие орехи, фасоль, чернослив, фундук и др. Предохраняет от истощения, в т.ч., нервной системы, появления отеков, покраснений и шелушения кожи, выпадения и ломкости волос и ногтей, трещинок в углу рта.

Помогает усваивать углеводы и перерабатывать белки.

Вопрос. Как вы понимаете выражение «Просто и со вкусом»? (Как его можно истолковать с позиции питания?)

Вопрос. Зачем нам изучать питание предков?

Вопрос. О каком продукте питания древние философы говорили так: «сок жизни», «источник здоровья», «белая кровь»? (Ответ: о молоке)

(Отвечают дети, высказывая свое мнение, гипотезы и версии).

Задание №4. Из имеющихся слов сложить предложение.

(На карточках — мудрые мысли и изречения. Команды тянут карточки по жребию)

«Пирожное несколько мгновений находится во рту и всю жизнь — на талии» (Французская поговорка)

«Пища, которая не переваривается, съедает того, кто ее съел». (Абдуль-Фарадж)

«Не к доктору иди, — свою болезнь ищи на дне тарелки». (Русская пословица)

Вопрос. Что необходимо, чтобы быть здоровым?

(Отвечают учащиеся)

— По результатам сегодняшнего разговора давайте выведем

Формулу здоровья:

Рациональное питание + Физическая тренировка + Личная гигиена + Отказ от вредных привычек +

Режим дня + ... = ЗДОРОВЬЕ

Задание № 5. Каждая команда должна нарисовать картину, используя элементы, составляющие «Формулу Здоровья».

(Это может быть выполнено в любом виде: дом, животное, лестница, геометрические фигуры, карта острова, космический корабль, цветок), солнышко и т.д. — фантазия ребят)



В конце классного часа учитель предлагает каждому ученику заполнить и сдать ему анализ-анкету, аналогичную предыдущей, заполненной до начала классного часа.

Вопросы анкеты по итогам классного часа:

- Выросли ли ваши знания по данной теме?
- Поднялась ли активность?
- Как ощущаете настроение?

Тема: Правильное питание – залог здоровой и счастливой жизни.

Цель: воспитание у детей культуры питания, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.

Эпиграф «Мы живём не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить» Сократ
Здравствуйте, дорогие друзья! Я говорю вам «здравствуйте», а это значит, что я желаю вам здоровья. Здоровье для человека - главная жизненная ценность. Но, к сожалению, мы не умеем беречь его. А ведь я думаю, что каждому из вас хочется вырасти сильными, красивыми, здоровыми. Каждый человек в ответе за своё здоровье. И одним из правил его сохранения является здоровое питание. Известный французский кулинар, музыкант, политик Брилья-Саварен однажды заметил, что судьба наций зависит от того, как они питаются». Возможно, этот афоризм и страдает некоторым преувеличением роли пищи, но одно бесспорно-питание всегда было ,есть и будет важнейшей стороной бытия человека.

Культура питания - неотъемлемая часть общей культуры человека. И суть здесь не только в знании того, в какой руке держать вилку, а в какой нож. Главное – необходимо чётко представлять, сколько и чего можно съесть, чтобы не повредить своему здоровью. А для этого надо разбираться хотя бы в основах здорового питания(сообщение темы классного часа и эпиграфа – слайд №1,слайд №2)
Накануне нашего классного часа мы проводили анкетирование.(анализ анкет учащихся)

- **Что такое питание?**
(Это процесс усвоения организмом питательных веществ, необходимых для поддержания жизни, здоровья и работоспособности.)
- **Какие продукты называются полезными?**
(Продукты, в которых есть вещества, без которых человек не может жить и развиваться. Они необходимы человеку каждый день).
- **А обращаете ли вы ,что написано на упаковках продуктов питания? Давайте посмотрим.**
- **Что поступает с пищей в организм человека?**
(Вода, белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли).
- **Что такое белки?**
(Основа жизни. Они обеспечивают рост организма, формирование всех органов и систем. Они необходимы в любом возрасте, но особенно в детском и юношеском, когда организм развивается).

- **Что такое жиры?**
(Это резервы энергии нашего организма. Они находятся во всех тканях или накапливаются в некоторых органах тела.)
- **Что такое углеводы?**
(главный источник энергии для организма. Потребность в них в 4-5 раз больше, чем в белках и жирах).
- **Какие правила необходимо выполнять во время еды?**
 - Мыть руки перед едой с мылом.
 - Не разговаривать во время еды и не читать.
 - Есть небольшими кусочками, не торопясь.
 - Мыть фрукты и овощи перед едой.
 - Есть в меру.
- **Что такое режим питания?**
(Кратность приёма пищи, интервалы между приёмами пищи, распределение калорийности суточного рациона между отдельными приёмами. Наиболее рациональным является четырёхразовое питание).
- **Какие группы блюд вы знаете?**
 - Холодные закуски (разные салаты, винегрет.)
 - Первые блюда (борщ, рассольник, бульон, овощные и рыбные супы.)
 - Вторые блюда (мясное или рыбное блюдо с овощным гарниром).
 - Каши.
 - Третьи (компот, фрукты, соки).
- **Что такое витамины? Где содержится больше всего витаминов?** (Биологически активные органические соединения, имеющие большое значение для нормального обмена веществ и жизнедеятельности организма. Во фруктах и овощах).
- **Рассказ о витаминах.**
- **Какие овощные соки вы знаете?**
Морковный, свекольный, томатный, тыквенный, капустный.
- **Чем полезна рыба и морепродукты ?**
(Это важнейший источник питательных веществ высокой биологической ценности. Белки рыбы лучше перевариваются и усваиваются организмом. Рыба содержит фосфор, кальций, необходимые для роста и крепости зубов и костей. В ней много витаминов А и Д, микроэлементов, йода).
- **Какие молочные продукты вы знаете и чем они полезны?**
Молоко, кефир, ряженка, простокваша, йогурт, сметана, творог, сыр.
- **Существует ли связь между питанием и здоровьем?**
Про здоровье люди думали и в древности, и это нашло отражение в пословицах и поговорках.
Игра – собрать пословицы.
Аппетит от большого бежит, а к здоровому катится.
Где пиры да чаи, там и немочи.
Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в тепле.
Сладко естся, так плохо спится.
Умеренность – мать здоровья.
Чистая вода – для хвори беда.
Незддоровому все немило.
Здоровье не купишь – его разум дарит.
Мои наблюдения за вами и ваши ответы показали ,что многие из вас являются любителями фаст-фуда, чипсов, газировки. А кто из вас знает, что это такое?
Быстрая пища высококалорийная, содержит много жиров и мало витаминов. В быстрой еде содержится много сахара и вредных жиров. Их употребление грозит неминуемым ожирением, поскольку они увеличивают вес больше, чем любая другая пища с тем же количеством калорий. Не случайно ученые называют их «жиры-убийцы».

Кока-кола.

1. Активный ингредиент кока-колы - фосфорная кислота. Её РН равен 2.8. За 4 дня она может растворить ваши ногти.
2. Для перевозки концентрата кока-колы грузовик должен быть оборудован специальным поддоном, предназначенным для перевозки высококоррозийных материалов.
3. Дистрибуторы кока-колы уже 20 лет используют её для очистки моторов своих грузовиков.
4. Кофеин вызывает нарушения сна, к нему может возникнуть привыкание.
5. 0,33 колы = 8 кусков сахара.

Единственный безвредный компонент газировок – вода (мёртвая, безжизненная, дистиллированная, чтобы её естественный вкус не нарушал вкус напитка).

Вы ещё хотите колы? Опыт с колой.

Чипсы

При высокой температурной обработке пищи, богатой углеводами (чипсы) образуется большое количество вредных химических соединений, которые становятся причиной развития онкологических заболеваний, могут поражать нервную систему. Крысы, которых кормили чипсами, стали агрессивными и на двадцатый день начали умирать. Перед смертью они ослепли и облысили. Позже экспертиза показала – животные умерли от серьёзного нарушения пищеварения и сетчатки глаза, их печень стала желтоватой (накапливавшаяся в клетках жир). Акриламид, содержащийся в некоторых чипсах, считается ядом для нашего организма, поражает нервную систему, печень, почки.

Вы ещё хотите чипсов? опыт

Жевательная резинка

В состав жвачек входят подсластители, красители, ароматизаторы. Давно уже доказано, что чем дольше контакт сахара с зубами, тем выше риск развития кариеса. И здесь у жвачек и жевательных конфет просто нет конкурентов. В работе детских врачей были случаи, когда у детей, которые жаловались на боли в животе, находились в кишечнике резиновые «камни» из слущившихся комочеков, образовавшихся из жвачек.

Вы ещё хотите жевательной резинки?

Вкусовые качества чипсов, кириешек достигаются за счёт применения различных ароматизаторов, которые могут быть очень вредны. И вообще, при покупке продуктов внимательно изучите состав. И не используйте в пищу продукты, которые содержат такие пищевые добавки.

Давайте посмотрим фрагмент фильма «Осторожно еда».

Обсуждение увиденного.

Игра «Аплодисменты»:

Встаньте те:

-кто ни разу не болел в этом году?

Аплодисменты

-кто ни разу не ел чипсов или ест не чаще 2х раз в году?

Аплодисменты

-кто жует жвачку не чаще чем 1 раз в неделю или совсем не жуёт?

Аплодисменты

Встаньте если продукт полезен: сок, леденцы, супы, фрукты, чипсы, кефир, творог, овощи, фанта, торт, овощи.

А теперь давайте вернёмся к разговору о здоровой пище и немного поиграем.

Как называется суп из рыбы. (Уха.)

Как называется сушеный абрикос без косточки? (Курага.)

Как называется сушеный абрикос с косточкой? (Урюк).

Какая из нот будет лишней в компоте. (Соль).

Что является «домом» для всех продуктов? (Холодильник).

Назовите любимую крупу китайцев. (Рис.)

Как проверить, сварилось ли яйцо вкрутую? (Нужно его покрутить. Если оно вращается быстро, значит - сварилось.)

Какая каша называется геркулесовой? (Из овсяных хлопьев.)

Как называется охлажденная смесь различных напитков (Коктейль).

Если молоко поставить на сутки в тёплое место, оно прокиснет и образуется полезный продукт (простокваша).

Если простоквашу слегка подогреть, то получится продукт, кот помогает нашему скелету (творог.)

Как называется сушеная слива (чернослив).

Питание играет важную роль в поддержании физического и психического здоровья человека, в обеспечении хорошего эмоционального состояния.

Наследственность

Условия жизни

Образ жизни

Как ты думаешь, на какие факторы можешь повлиять,
а что изменить невозможно?

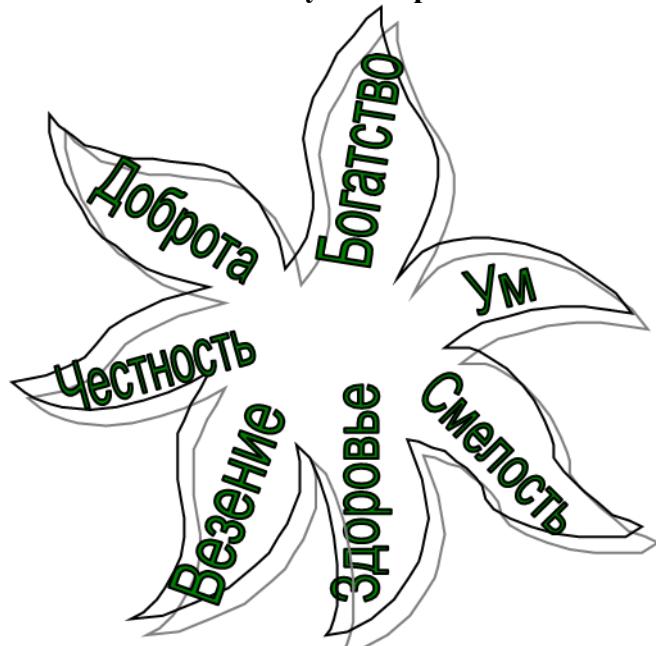
Составляем прогноз оценки здоровья учащихся к 18-летию. Для этого к оценкам “5”, “4”, “3”, “2” подбираются карточки с характеристикой питания и карточки с прогнозом успехов в жизни.

(Каждая группа получает комплект карточек.)

“5”	Горячее питание по режиму с соблюдением разнообразного меню	Успешное преодоление жизненных трудностей (отличная учёба, хорошая работа, счастливая семья)
“4”	Горячее питание нерегулярное, вместо обеда – “перекус”.	Возможны проблемы со здоровьем в трудных жизненных ситуациях в самый неподходящий момент.
“3”	Питание без режима, однообразное.	Болезни не только желудочно-кишечного тракта, но и других систем. Ограничения в выборе профессии.
“2”	Питание всухомятку, вместо еды – лакомство.	Нет способностей к учёбе, невозможно получить хорошую работу, родить здоровых детей.

Однажды Сократа спросили: «Что является для человека наиболее ценным и важным в жизни - богатство или слава ?» Великий мудрец ответил: «Ни богатство, ни слава не делают еще человека счастливым. Здоровый нищий счастливее больного короля!» слайд

Какие три лепестка волшебного цветка самые важные и могут помочь тебе стать счастливым? Почему? Раскрась их.



Как ты думаешь, какие черты характера и привычки человека помогают сохранять здоровье, а какие, наоборот, мешают? Почему ты так считаешь?

- Счастливую и полноценную жизнь можно представить в виде дерева жизни. Крону дерева поддерживают равноценные ветви: «Я могу, я хочу, я должен» быть здоровым. Что же составляет основу ЗОЖ (листья – двигательная активность, отказ от вредных привычек, правильное и рациональное питание, соблюдение правил личной гигиены) и что всем этим движет (ствол – сознание).
- Задание – фигура человека. Определите, к какому мнению на данный момент после участия в нашем кл.ч. вы пришли и закрепите своё мнение на фигурке человека, который символизирует каждого из вас.
- **Красный круг** – я буду есть всё, что мне нравится.
- **Жёлтый круг** – я узнал (а) о вреде некоторых продуктов питания, но всё же мне будет тяжело отказаться от их употребления.
- **Зелёный круг** – я буду стараться не употреблять вредных продуктов питания.

РЕФЛЕКСИЯ

Закончи предложение:

1. Я узнал, что моё питание...
2. Я думаю, что после формулы здорового питания...
3. Я надеюсь, что в будущем...
4. Теперь я буду стараться питаться...
5. Я думаю, что для моего здоровья полезно...

Артур Шопенгауэр сказал – «Девять десятых нашего счастья зависит от здоровья». К сожалению, чаще всего ценить здоровье многие из нас начинают не с молодости, а уже, будучи в зрелом возрасте. Вот и я не исключение. Так давайте вместе с вами изменим свой образ жизни и будем жить по новому – долго, счастливо и здорово!

Чтоб мудро жизнь прожить, знать надоено немало

Два важных правила запомни для начала:

Ты лучше голодай, чем что попало есть

И лучше будь один, чем вместе с кем попало!

Омар Хайям.

Тема: «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ОСНОВА ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ»

Цель:- формировать навыки правильного выбора продуктов для здоровой жизни.

Задачи:- расширять знания детей о факторах, влияющих на здоровье человека;

- формировать умения видеть перспективы собственного будущего от принятия решений в настоящем;

- развивать критическое мышление подростков, навыки принятия осознанных решений, мотивацию к сохранению здоровья;

- корректировать эмоционально-волевую сферу подростков.

Подготовительная работа: проведение опроса среди воспитанников «Больше всего я люблю...», изучение литературы и полученной информации через Интернет-ресурсы о Е-добавках;

Оборудование:

подготовка раздаточного материала «таблица «Е – добавки», две плетеные корзины с надписями «Полезно», «Вредно», «полезные» и «вредные» продукты для исследования, клюквенный морс, одноразовые стаканчики, тема урока, список «сухарики, шоколад, чипсы, газировка, жвачка», слова для чтения по ролям «Представление Е – добавки», два разноса (Для продуктов и для морса), ваза для сухариков, вывод на доску.

Этап/

Наглядность

Деятельность учителя

Деятельность

учащихся

Организационный момент

(Звучит музыкальная заставка телепередачи «Жить здорово»).

Добрый день, ребята и уважаемые коллеги! Сегодня я предлагаю вам стать участниками разговора «Здоровое питание – основа здоровой жизни».

Мотивационный момент

Мы поговорим о том:

- какие продукты полезные, а какие вредные;
- в чем вред ваших любимых лакомств;
- чем можно заменить то, без чего вам кажется жить невозможно.

А разбираться во всех этих вопросах будете вместе со мной.

Вступительное слово учителя.

Жизнь-это богатство, данное человеку изначально
и очень хочется всем, чтобы она была прекрасной и счастливой.

- Что же нужно делать, чтобы человек в своей жизни был здоров и счастлив? Спрашиваю многих
Сначала запомним: человеку естественно быть здоровым! Ученые считают, что человеческое
сердце может работать как минимум 300 лет, легкие 200 лет, средняя продолжительность жизни
человека должна составлять как минимум 150 лет.

В наш век, по данным Всемирной организации здравоохранения средняя продолжительность
жизни у мужчин – 69 лет, у женщин – 76 лет. (плакат)

- Отчего же это зависит продолжительность
жизни?

Медики утверждают, что наше здоровье зависит

от: образа жизни человека 50%, наследственности 20%, окружающей среды 20%, здравоохранения
10%.(плакат)

50% - образ жизни, а что же это такое? Спрашиваю многих

(правильное питание, активный отдых, активная деятельность, отсутствие вредных привычек)
Обо всем уже с вами говорили, сегодня еще раз вернемся к питанию. Ведь в вашем подростковом
возрасте закладывается фундамент вашего образа жизни на долгую здоровую жизнь. Недаром
говорят «Береги платье снову, а здоровье смолоду» на доску вывесить

(ответы детей)

(ответы детей).

(ответы детей).

Вывесить на доску

Все необходимое для жизнедеятельности человек получает от пищи. С древних времен люди
понимали

первостепенное значение питания для здоровья. Человек питался только натуральной пищей,
которую выращивал на земле, поэтому люди не знали болезней желудка, кариеса. А с развитием
прогресса стало много заменителей продуктов, которые вместо пользы приносят вред.

Древнегреческий философ Сократ, дал человечеству хороший совет: «Есть, чтобы жить, а не жить,
чтобы есть». В наше время прилавки магазинов ломятся от обилия разнообразных продуктов
питания. Заходя в магазин, мы редко обращаем внимание на состав и качество продуктов. Чаще
верим рекламодателям и яркой, красивой упаковке.

Деление лакомств на «Вредные и «Полезные»

вывесит на доску

Перед вами некоторые лакомства, которые выбрали учащиеся нашей школы в результате опроса,
проведенного нашими учителями в 7-х, 5, 9а, 6 классах на этой неделе «Пять самых любимых
вкусностей». Названия лакомств нужно было расположить в зависимости от того, что ребята любят
больше всего. Здесь вы видите список первых «пяти»:

сухарики

шоколад

чицы

газировка

жвачка (на доску)

Поделите, пожалуйста, эти лакомства в две корзины:

«Полезно» и «Вредно»

Обратите внимание на продукты в корзине «Полезно». В черном хлебе есть все необходимые для
роста для жизни полезные вещества. Недаром на Руси были богатыри, хоть и питались одним
ржаным хлебом. А белый хлеб он пустой. Обратите внимание на черный хлеб. Когда будете завтра
обедать, вспомните о его пользе.

А в чем же вред других продуктов?

Выходят по желанию, проговаривают, что это такое, и почему кладут в ту корзину.

Представление «Е-добавки»

Игра - чтение по ролям

Дело было вечером, делать было нечего. Рома пел, Сергей молчал
Алексей ногой качал... И спросила тихо Ксюша, упаковкою шурша:
«-Кириешки будем кушать? Что-то требует душа.

- Кириешки??? Что за гадость!»- молвил Рома ей в ответ.

-« Чипсы "Лейс" - вот это радость! Съел бы сразу весь пакет!»

Тут задумчивый Алёшка оживился и сказал:

-« В кириешках, чипсах, коле, Е-добавки. Я читал».

-« Е-добавки? Что за чудо?»- Удивились все друзья.

И решили все добавки, изучить от А до Я.

(Читают учащиеся)

Чтение стихотворения по цепочке

ФИЗМИНУТКА

Очень важно всегда дышать через нос - это обязательное условие здоровья. В носовых ходах воздух очищается, согревается, увлажняется. В оздоровительной гимнастике "ЙОГА" есть такие слова: "Одно только поколение правильно дышащих людей возродит человечество и сделает болезни столь редким явлением, что на них будут смотреть как нечто необыкновенное". Все упражнения этого комплекса делаются на вдохе. Вдох нужно делать шумно и быстро через нос, а выдыхать через рот (демонстрация одного двух упражнений из комплекса).

Исследование продуктов, находящихся в корзинах

Перед вами данные о тех «Е-добавках», которые производители добавляют в свои продукты, чтобы усилить вкус, придать яркий цвет, удлинить хранение товара, был воздушным и т.д.

Найдите на упаковке своего лакомства знак «Е» и определите, к каким последствиям может привести его применение в больших количествах.

Работают.

Выдача результатов исследования

Читают по очереди название продукта. № «Е-добавки» и его влияние на здоровье.

Вывод:

Вот такие вещества получает ваш организм. При употреблении чипсов, сухариков, газированной воды и прочих продуктов, в состав которых входят «Е-добавки».

Какой вывод можем сделать после вашего исследования?

Можно заболеть, если питаться продуктами, в которых есть Е – добавки.

Исследование «Что творится в желудке?» (Смешивание газировки, сухариков, жвачки, колы)

Я предлагаю провести эксперимент и увидеть, что же происходит в нашем организме при употребление некоторых продуктов. Берем банку (представьте, что это ваш желудок), складываем туда чипсы, сухарики, жевательную резинку и заливаем все газированной водой. Посмотрите, что происходит - все зашипело, неприятный запах. А вот в это банке провели тот же самый эксперимент, только 2 часа назад. Посмотрите, что происходит в нашем желудке – жуткая вонь, жвачка не растворилась, а на стенках жуткий, жирный, оранжевый налет.

Вопрос:- Какие заболевания можно получить при употребление такой пищи? Вот откуда берутся прыщи и гастриты.

все смотрят, что же получилось в итоге

Ответы детей

Если останется время- про полезные продукты?

Вывод

Правила здорового питания

Внимательней читать надписи на упаковках.

Употребление лакомств – это обман собственного организма.

Употреблять продукты: свежие, сырые овощи, фрукты и ягоды.

Не покупать продукты с большим сроком хранения, указанным на упаковке – признак того, что там много вредных веществ.

Итог, рефлексия

Хочется подвести итог нашей встречи, вернемся к нашей теме: «Здоровое питание - основа здоровой жизни». Я предлагаю вам проголосовать с помощью карточек, которые находятся у каждого из вас. Если вы согласны с высказыванием и сегодняшняя встреча еще раз помогла вам в этом убедиться, то поднимите зеленую карточку. Если вы не совсем согласны и многое осталось недосказанным, то красную карточку.

И напоследок любимый рецепт здоровья:

Возьмите стакан свежей ключевой воды, согретой светом тёплого солнца и насыщенной пузырьками свежего воздуха. Добавьте ломтик любимых ягод, выращенных в своем огороде, богатых витаминами. Перемешайте быстрым, энергичным движением. Сверху посыпьте щепотку доброго юмора. Выпейте не торопясь, с наслаждением. Делайте небольшой отдых между глотками, чтобы почувствовать всю полноту вкуса. Приятного аппетита!

Поднимают карточки

Пьют морс смородиновый и едят сухарики ржаные.

Тема: «Рациональное питание»

Цель: формирование представления об основных питательных веществах, продуктах, их содержащих, о рациональном питании.

Задачи:

1. Сформировать у учащихся четкое представление о том, что важным фактором здоровья является правильное питание.
2. Показать основные принципы правильного питания, а также основные правила гигиены и режима питания.
3. Воспитывать правильное отношение к своему здоровью.

Оборудование: презентация, высказывания учёных, карточки для практической работы, стихи, сообщения, викторина, пословицы о еде.

Ход урока:

Эпиграф (написан на доске): “Сто болезней входит через рот”. (Китайская пословица).

1. Организационный момент.

2. Вступительная часть.

Учитель: Здравствуйте, ребята! Сегодняшний урок я хотела бы начать с таких слов (чтение эпиграфа)

Извечные вопросы о питании – как, когда, сколько и что мы едим – интересует, наверно, каждого человека, потому что здоровье человека во многом определяется количеством и качеством пищи, режимом питания и др. Устав Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) определяет здоровье человека «как состояние полного физического, духовного и социального благополучия». Наше здоровье – самое ценное, что у нас есть. На всю жизнь нам дается только один организм, и заменить его невозможно. И поэтому свое здоровье, свой организм нужно беречь уже с детства. Тема нашего урока называется **«Рациональное питание»** (1 слайд)

3. Изучение новой темы.

Учитель: Цель нашего урока – научиться правильно относиться к своему здоровью. Сегодня мы узнаем, что такое рациональное питание, каковы его основные принципы.

Проблема питания всегда вызывала большой интерес у всех людей, и это неудивительно, т.к. от характера питания зависят рост и развитие организма, его здоровье. В то же время не утихают споры о том, что значит «правильно питаться». Существуют разные взгляды на питание: сторонники одной теории придерживаются вегетарианской диеты, другие предпочитают

сыроедение, трети являются сторонниками энергетического питания.

— Кто же из них прав? Попробуем в этом разобраться.

Ученик (читает стихотворение):

«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».

Учитель: (слайд 2)

Некогда древнегреческий философ Сократ дал человечеству совет: **«Есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть». «Здоровье не все, но все без здоровья – ничто.»**

кто еще не оспорил Сократа, но и следуют его совету немногие. Ведь для большинства людей еда – наслаждение, которое часто приводит к нарушению обмена веществ и различным заболеваниям. Здоровье человека во многом определяется количеством и качеством пищи, режимом питания. Здоровое питание – важнейшее условие долголетия. Самый главный источник болезней – неправильное питание.

(слайд 3)

Питание, которое обеспечивает полноценное развитие, называется рациональным. (от латинского – расчет, мера, разумный).

Каковы же принципы питания человека ? Внимание на экран. (слайд 4)

1. Соблюдения умеренности в количестве съедобной пищи.

2. Правильное распределение приёма пищи в течение дня.

3. Необходимо учитывать конституционные, генетические особенности каждого человека, его возраст, режим труда и климатогеографические условия.

(учащиеся записывают в тетрадь)

Хотелось бы остановиться на вопросе качественного состава пищи. Прежде всего, необходимо решить, какой пище – растительной или животной – отдавать предпочтение?

Известно, что вегетарианцы на несколько лет превосходят мясоедов в продолжительности жизни. Уже давно стало очевидным, что избыток мяса вреден для здоровья.

Но как же тогда живут некоторые народы, употребляющие большое количество мяса?

Послушайте сообщение , которое подготовила **Ракецкая Настя**

4.(чтение сообщения ,приложение 1)

(слайды 5-6)

1. «О вреде и пользе мяса».

Учитель: Итак, ребята, какой вывод можно сделать из услышанного?

(ответы учащихся)

Учитель: «Всё, что вы сказали сейчас, ребята, конечно же верно.

Один мудрец сказал: **«Человек есть то, что он ест»**. Это действительно так, ведь от того, как и что ест человек зависит его здоровье. А как ещё сделать нашу пищу более безопасной и полезной расскажут Нуралинова Женя и Прима Надя

2. «Как сделать пищу более безопасной» (Нуралинова Женя) (приложение 2)

(рассказ с использованием презентации, слайды 7-8).

3. «Продукты для мозга» Прима Надя (приложение 3)

(слайд 9)

Учитель: Спасибо, ребята. А теперь давайте подведём итог вышесказанного.

Итак, в рацион ребенка школьного возраста обязательно должны входить следующие продукты.

Внимание на экран.

(слайд 10)

- **молоко или кисломолочные напитки ;**
- **творог, сыр, рыба ;**
- **мясные продукты и яйца;**

Ежедневно ребенок школьного возраста должен получать: (11 слайд)

- **сливочное и растительное масла;**

Необходимые продукты в меню школьника: (12-13 слайды)

- **хлеб, крупы, картофель,**
- **мед , сухофрукты, сахар;**

Вывод: Продукты, содержащие основные необходимые витамины и минеральные вещества, обязательно должны присутствовать в рационе школьника для правильного функционирования и развития детского организма.

«В здоровом теле - здоровый дух!»- гласит русская народная пословица.

Учитель: Сохранить здоровье не просто, а потерять можно сразу. Сберечь его поможет спорт! Ведь в движении – жизнь!

Великий философ говорил о пользе занятий спортом: «Ничто так сильно не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие».

Физминутка.

(проводит заранее подготовленный ученик)

(Комплекс упражнений, стимулирующих обмен веществ)

1. Ноги врозь. Наклон влево, руки скользят вдоль туловища и ног – вдох. Выдох. Наклон вправо (8 раз).

2. Стоя прямо, ноги вместе. Левую руку – на бедро, правой описать круг, начиная движения вперед, а потом назад. Затем правую руку на бедро, левой описать два круга (6 раз).

3.Ноги на ширине плеч, руки упираются в бока, наклоны вправо, влево.

5.Закрепление.

Вопросы и задания для обсуждения.

Учитель: Обоснуйте физиологический смысл следующих высказываний:

(каждому ученику даётся одно из высказываний)

*“Аппетит приходит во время еды”, “Когда я ем, я глух и нем”.

* Почему не всякую пищу можно есть сырой?

* Какое значение для пищеварения имеют сервировка стола и хорошее настроение?

*Почему надо соблюдать режим питания и в чем его смысл?

*Почему надо тщательно пережевывать пищу?

*Почему не рекомендуется много есть на ночь?

*Полезно ли питание в сухомятку?

Учитель: Молодцы, ребята. А хотите узнать, правильно ли вы питаетесь? Попробуем узнать о себе больше.

(Предлагается тест «Правильно ли вы питаетесь»)

Учитель: Какое важное правило питания мы можем выделить? Поможет нам в этом следующее задание

«Восстанови историю» (задание по группам: из отдельных слов учащиеся в группах должны собрать высказывания о правильном питании и прочитать его)

- **ешьте разнообразную пищу, поддерживайте нормальный вес;**
- **придерживайтесь рациона с низким содержанием жиров, насыщенных жирных кислот, холестерина;**
- **включайте в рацион больше овощей, фруктов и продуктов из злаковых растений;**
- **ограничивайте употребление соли, сахара.**

Учитель: Итак, каковы же основные правила питания? (слайд 14)

Какое питание называется рациональным? (ответы учащихся)

Ребята, давайте вспомним интересные истории, связанные с растениями, которые мы все

употребляем в пищу и которые обладают полезными свойствами. Вашему вниманию предоставляется **викторина**. (слайды 15-16)
-Много пословиц, поговорок, стихов, песен сложено о здоровье, о пище. Давайте вспомним некоторые из пословиц. (слайд 17)
(Пословицы на экране компьютера учащиеся читают по одному)

Рефлексия: (слайд 18)

Закончите предложение : Сегодня на уроке я поняла, что.....
Я узнала....

6.Заключительная часть.

В своей жизни каждый человек идет особым путем, но счастливым может быть только тот, кто живет просто, питается чисто, мыслит искренно и доброжелательно, уважает и ценит духовные богатства, любит и бережет природу, знает, что такое справедливость и доброта.

Правильное питание лежит в основе всех этих ценностей, это – начало пути...
(слайд19)

Здоровье – это самое большое богатство и его нужно беречь. Если нет здоровья, нет и счастья, нет настроения, но не все об этом помнят. Пока ты здоров, кажется, что так будет всегда...

«Здоровье – это вершина, на которую человек должен подняться самостоятельно».

И. Бrehman.

Учитель: Мне бы хотелось вам всем пожелать, чтобы вы достигли этой вершины.

А закончить наш урок я хотела бы такими словами:

Подведём теперь итог:

Чтоб расти нужен белок.

Для защиты и тепла

Жир природа создала.

Как будильник для завода

Не пойдёт ни тик, ни так.

Так и мы без углеводов

Не обходимся никак.

Вот поэтому всегда

Для нашего здоровья

Полноценная еда-

Важнейшее условие

Тема: «О вреде и пользе мяса»

Во первых, народы , которые употребляют много мяса, например на юге, где часто готовят и шашлыки и множество мясных блюд, употребляют только свежее мясо и с большим количеством зелени и овощей, или (в случае питания почти одним мясом – северные аборигены) они употребляют мясо только в сыром виде, в том числе и внутренние органы (печень, почки и др.), что обеспечивает их витаминами, антиоксидантами и веществами, помогающими усваивать мясную пищу. Как утверждают антропологи, именно со времен ледникового периода человек отошел от растительной диеты и стал употреблять мясо. Этот продукт питания сохранился и до наших дней - в силу привычки, необходимости, или условий жизни. Но чаще всего, причина употребления мяса - просто непонимание того, что для того, чтобы оставаться здоровым, совершенно не обязательно есть мясо. За последние полвека специалисты в области здравоохранения, диетологи и биохимики обнаружили неоспоримые доказательства тому, что диета, приемлемая для хищников, может нанести вред человеку.

Что ж, даже защитники мясного рациона признают, что мясо – пища не безвредная. Существуют неоспоримые факты взаимосвязи высокого потребления мяса населением в некоторых странах и высокой смертностью в них от сердечно-сосудистых и раковых заболеваний. Имеются так же данные о том, к чему приводит чрезмерное потребление белка – повышению кислотности, остеопорозу, накоплению в организме токсических веществ, дополнительной нагрузке на почки и печень.

И всё же питательные ценности мяса несомненны. Прежде всего довольно высокое содержание (15—20 %) высококачественного белка, имеющего полный набор аминокислот. (слайд)

Содержание белка в разных видах мяса в %

Баранина нежирная	19,90	Свинина	19,07
Баранина жирная	15,54	Свинина жирная	13,81
Телятина	19,87	Говядина нежирная	19,54
Телятина жирная	17,93	Говядина жирная	17,46

Мясо козы

18,85 Мясо кролика

20,39

Кроме того, мясные продукты являются и источником минеральных веществ. Их содержание колеблется от 0,8 до 1,6 %, в основном это фосфаты калия, кальция, магния, цинк и медь, а также железо (содержащиеся прежде всего в печени и других органах, а также в крови).

Говоря о витаминах, следует указать на комплекс В. Впрочем, витамин В12 содержится в мясе в небольшом количестве. Зато в печени велико содержание витаминов группы В, витамина В12, а также витаминов А, Д.

Животный жир играет в питании большую роль, но роль эта имеет свои положительные и отрицательные стороны. Он увеличивает калорийность и содержание много насыщенных жирных кислот, а также холестерина. При скучном питании животный жир, безусловно, является ценной пищей. Но когда продуктов достаточно, большой процент содержания животного жира в ежедневном питании вреден, так как приводит к развитию полноты и склероза, накоплению холестерина в стенках сосудов.

(слайд)

Содержание жиров в разных видах мяса в %

Свинина жирная	35,47	Говядина средней жирности	5,25
Баранина жирная	29,51	Мясо курицы жирное	4,84
Мясо гуся	27,26	Мясо дикой утки	3,10
Говядина жирная	20,33	Говядина нежирная	1,91
Мясо кролика жирное	9,27	Курица нежирная	1,40
Телятина жирная	7,04	Мясо зайца	1,10
Свинина нежирная	6,30	Мясо голубя	1,00
Баранина нежирная	5,48	Телятина нежирная	0,78

Поэтому мясо для диетического питания, если его все-таки готовят, лучше отварить в нескольких водах.

Вывод: Но, тем не менее, большинство медиков склоняются к тому, что нельзя совсем исключить мясо из рациона человека, особенно детей и активной здоровой части населения, поскольку считается, что растительная пища не в состоянии полностью удовлетворить потребности человека в аминокислотах и других веществах. Просто нужно знать, что употреблять, и главное – сколько.

Тема: «Безопасное питание».

Пословица «Любой жуёт, да не любой живёт».

Режим питания – это количество пищи и время ее приема (3-4 раза в день).

В питании человек должен максимально использовать продукты, сохранившие свои естественные биологические свойства и следовать определённым правилам питания:

1. Максимально ограничивайте употребление соли, лучше вообще отказаться от неё. Для улучшения вкусовых качеств блюд больше используйте различные пряности, травы (укроп, петрушка и т.п.), при отсутствии свежих трав, их можно использовать в подсушеннном виде; не забывайте заготавливать их летом во время каникул.
2. Шире применяйте в питании различную зелень, овощи и фрукты, богатые микроэлементами, витаминами и другими биологически активными веществами.
3. Не забывайте употреблять лук, чеснок, они сохраняют зубы, нормализуют
4. Водите в свой рацион блюда (в виде каши) из цельных зёрен – овса, пшеницы, перловой крупы, гречки, риса.
5. Ежедневно вводите в меню до 50 г., сухофруктов (курага, чернослив, изюм, груши, яблоки).
6. Чрезвычайно полезными свойствами обладает пчелиный мёд. Это концентрат всевозможных биологически активных веществ и сахаров.
7. Из молочных продуктов целесообразнее употреблять кисломолочные продукты (творог, кефир, простокваша.)
- 8.Мясо и мясные продукты необходимо максимально ограничить, особенно подвергавшиеся интенсивной тепловой обработке.

3.«Продукты для мозга» (Приложение 3)

Мозг растущего человека - это довольно голодный орган, который поглощает огромное количество питательных веществ из попадающей в организм пищи (больше, чем любой другой орган).

Очень важно давать детям правильную пищу для их нормального развития. Вот десять видов продуктов, благоприятно влияющих на работу головного мозга, которые стоит включить в детскую диету:

1. Лосось

Жирная морская рыба содержит полезную для мозговой функции жирную кислоту омега-3, употребление которой улучшает когнитивную функцию мозга. Ребенку можно давать с собой бутерброд с жареным или тушеным лососем и овощами (нарезанным огурцом, помидором или

листьями салата).

2. Яйца

Желтки содержат холин, элемент, улучшающий память. Школьнику можно на обед дать жаренное яйцо или омлет между двумя кусочками хлеба из цельного зерна.

3. Арахисовое масло

Арахис - источник витамина Е, антиоксиданта, защищающего нервные мембранны в мозгу.

Несоленый арахис можно добавлять в любые салаты, а арахисовое масло очень вкусно со свежим хлебом.

4. Цельное зерно содержит и глюкозу и клетчатку (регулирующую сколько глюкозы поступает в кровь), а также витамины группы Б, питающие нервную систему.

5. Овсянка

Овес - это лучший завтрак для ребенка, потому что содержит витамин Е, Б, цинк. Эти элементы и витамины помогут полностью реализовать свой интеллектуальный потенциал.

6. Ягоды

Клубника, черника, вишни, малина, ежевика и пр. содержат антиоксиданты, предотвращающие раковые заболевания. Исследования показали, что в частности клубника и черника улучшают память, а семена в малине, клубнике, ежевике и землянике богаты омегой-3.

7. Бобовые

Очень полезна фасоль, горох, нут (бараний горох) и чечевица, благодаря содержанию протеина и так называемых сложных углеводов (которые незначительно повышают уровень сахара в крови) и клетчатки, плюс витаминов и минералов.

8. Разноцветные овощи

Помидоры, брокколи, баклажаны, тыква, морковь, шпинат, болгарский перец, кукуруза - овощи ярких насыщенных цветов содержат большое количество антиоксидантов, восстанавливающих поврежденные клетки.

9. Молоко и йогурт

Молочные продукты богаты протеином и витаминами группы Б - важный компонент роста мозговой ткани.

10. Нежирная говядина

Нежирное мясо - источник железа и цинка, способствующие улучшению функции мозга.

Употребление нежирного мяса вместе с пищей, богатой витамином С (помидоры, болгарский перец, апельсины, клубника) помогают организму лучше усваивать железо.

Тест «Правильно ли вы питаетесь?»

1. Употребляете ли вы в пищу свеклу, морковь, капусту?

а) Всегда, круглый год.

б) Иногда, когда заставляют.

в) Никогда.

2. Сколько раз в день вы едите?

а) 4–6 раз.

б) 3 раза.

в) 2 раза.

г) 7–8 раз, сколько захочу.

3. Вы употребляете в пищу овощи и фрукты?

а) Ежедневно, несколько раз в день.

б) 2–3 раза в неделю.

в) Очень редко.

г) Никогда.

4. Когда и что вы едите на ночь?

а) Мясо с гарниром в 9 часов.

б) Кашу молочную в 9 часов.

в) Стакан кефира или молока в 9 часов.

г) Ем, когда захочу и что захочу, до 11 часов вечера.

5. Употребляете ли вы в пищу лук, чеснок, петрушку, укроп?

а) Иногда петрушку и укроп в супе, салате б) Лук и чеснок не ем никогда.

в) Все это употребляю ежедневно в небольшом количестве.

г) Ем иногда или когда заставляют.

1. а) – 5, б) – 2, в) – 2, г) – 0 .

2. а) – 5, б) – 3, в) – 0, г) – 0.

3. а) – 5, б) – 3, в) – 1, г) – 0.

4. а) – 1, б) – 2, в) – 5, г) – 0.

5. а) – 1, б) – 0, в) – 5, г) – 2.

Учитель: Если вы набрали 13–15 баллов, то вы достаточно едите овощей и фруктов, у вас правильный режим питания.

Если вы набрали 9–12 баллов, это означает, что вы не занимаетесь своим здоровьем, едите, когда и что придется. Но у вас дома об этом заботится кто-то другой, так что вы достаточно правильно питаетесь.

0–9 баллов. Вам нужно задуматься о своем питании: и о том, что вы едите, и о том, как часто. Чем быстрее вы этим займитесь, тем лучше будет ваше здоровье.

Тема: Я выбираю кашу.

Цель урока:

-Расширить знания учащихся по культуре питания. Закрепить знания о крупах и злаковых культурах. Познакомить учащихся с народными традициями, связанными с зерновыми культурами, с историей зерновых культур. Сформировать у детей представление о продукте каше, как об обязательном компоненте в ежедневном меню завтрака;

-Развивать знания учащихся о здоровом правильном питании, познавательный интерес к окружающему миру, развивать читательский интерес;

-Воспитывать мотивационную сферу реализации усвоенных знаний и представлений в культуре питания, бережное отношение к продуктам питания, интерес к истории прошлого своей родины.

-Коррекционные цели: Развивать диалогическую форму речи. Тренировать монологическую форму речи.

Подготовка к уроку: Злаки в картинках или (презентация о злаках), ученик, наряженный Карлсоном, доклады детей из истории и этимологии каш, пословицы о кашах, таблички «Показатели энергетической ценности каш», плакат (слайд) «Как славяне готовили каши».

Ход урока

I. Речевая разминка. Настрой на речь. Мобилизующий момент.

Учитель: Вспомните свои речевые правила.

Настроимся на работу.

(дети хором)

Рано утром я встаю,

Доброе утро говорю,

Солнцу, ветру улыбаюсь,

И при этом, не стесняясь,

Слово «здравствуй говорю»,

С кем встречаюсь поутру.

Всем здоровья я желаю,

Никого не обижаю.

Хватит места на земле

Людям всем, животным, мне.

Чтоб земля моя цвела,

Я желаю всем добра.

Учитель: Улыбнемся друг другу. Сели.

I. Сообщение темы урока. Вступительное слово учителя. История каши.

Учитель: Сегодня мы продолжим разговор о правильном питании. Поговорим об удивительном продукте питания, который не все из вас любят, но который очень и очень полезен и необходим для нашего здоровья. Вы, готовы? (Да)

СЛАЙД

Читаем пословицу: *Щи да каша – пища наша.*

Учитель ведет беседу в виде диалога. Так как учащиеся, на уроке истории и окружающего мира, уже познакомились с историей древней Руси, как жили древние славяне, с крещением Руси, с родословным древом русских князей.

Щи да Каша – это исконно русские блюда, это традиционные блюда русского стола. А поговорим мы сегодня о каше.

– Какой основной вид деятельности преобладал у Славян? (земледелие)

Традиции русской кулинарии обусловлены именно этими двумя блюдами и не только спецификой их исторического приготовления (печь и горшки), но, это связано и с основным видом деятельности крестьян на Руси – хлебопашество, возделывание зерновых культур.

СЛАЙД

Само слово каша в древнем его значении праславянское и означает кушанье, приготовленное из растертого зерна (краш - "тереть").

Каша, как блюдо русской кухни, была общеславянским обрядовым блюдом. Как и у каждого народа, у которого преобладало земледелие в отличие от разведения скота и охоты, зерновые культуры и продукты его переработки были символами культа и почитания, предметами всевозможных бытовых и религиозных обрядов. Кашу приносили в жертву богам земледелия и скотоводства.

СЛАЙД

В стародавние времена славяне еще готовили обрядовую традиционную кашу из раздробленных зёрен пшеницы "грачиная каша" в огромном котле, который по сформировавшимся традициям, устанавливался на самой большой возвышенности. Каши приготовлялось, настолько много, чтобы не случилось так, чтоб её не хватило бы всем участникам обряда, да и должно было достаться и прилетевшим грачам, как посланникам будущего хорошего урожая.

Но, это все было до крещения Руси, а после крещения Руси каша также остается главной пищей русского стола.

Специальные каши варились в честь любого знаменательного события. Бабина каша – при рождении ребенка.

СЛАЙД

Кроме, повседневной и праздничной (свадьбы, крестины, пирушки) каши, распространена была обрядовая каша - кутья - каша заправленная мёдом. Варили её из целых зёрен пшеницы, ячменя, полбы, а позднее и из риса. Кутью варили под Новый Год, рождество, на поминках. В Волынской губернии крестьяне накануне Рождества за ужином последнюю ложку кутьи бросают в потолок. Если к потолку прилипнет много кутьи, то в новом году дела с пчеловодством будут идти удачно. Позднее каша стала постоянно употребляться при всяких коллективных работах, особенно при жатве, когда действовали сообща, артелью. Поэтому артель нередко стали называть «кашней». «Мы с ним в одной каше», — означало в одной артели, одном отряде, одном коллективе.

В десятом веке у славян был обычай при заключении мирного договора совместно с бывшими врагами готовить кашу и есть её вместе в знак примирения. Есть и такое выражение, пришедшее с той поры и принимаемое и сейчас "с ним кашу не сваришь". Русские князья говорили: «С ним каши не сваришь», когда не сговаривались с кем – либо при заключении договора.

В далекие времена словосочетание "чинить кашу" значило устраивать свадебное застолье, а сами участники именовались "кашниками" и только хозяйка дома, где проходило торжество "кашницей". В XII—XIV вв. слово «каша» было равнозначно слову «пир».

- Какой князь одержал победу на реке Неве в 13 веке и в Ледовом побоище с рыцарями – крестоносцами? (Александр Невский)

Летопись сообщает, что в 1239г. князь Александр Невский устроил большую кашу в Торопце, а затем другую в Новгороде.

В одной летописи слово "каша" употреблено в значении свадебного пира. Во время свадебного пира жених и невеста имели право изведать только одно блюдо, и ничего кроме него – только кашу. До XVI-XVII в.в. на царских свадьбах молодые ели кашу.

Вот такая краткая история о кашах.

А, знаете, ли вы, как каша попадает к нам на стол? Из чего получают кашу? Ее получают из злаков. Давайте посмотрим, из каких злаков, какую кашу получают.

III. Игра «Отгадай – ка». Сообщения учащихся (из истории каш, этимология).

(Работа сопровождается рассматриванием иллюстраций или слайдов: злаки и каши из них)

Учитель: Но сначала отгадайте загадки о крупах и кашах.

Росло – красно,

Цвело – бело, А снял зерно –

Почти черно.

Дети: Гречка

СЛАЙД

Учитель: О гречке Миша Столяров подготовил интересное сообщение, послушаем.

Гречка

Повезло этому скромному зерновому растению! Мы русские, зовем его *гречихой*, то есть «гречанкой», «греческим зерном» (у нас она – из Греции). Плоды гречихи напоминают по внешнему виду трехгранные буквовые орешки и могут размалываться на муку, как пшеница. Поистине гречневая каша сама себя хвалит!

Гречневая каша дает организму в 5 раз больше энергии, чем картофель. Издавна в России она была основой солдатского питания. «Не страшен мороз, что на дереве трещит, коли гречневая каша в печи стоит» - гласит пословица. А вот другие распространенные на Руси пословицы: «Щи да каша – пища наша», «Гречневая каша – матушка наша, а хлебец ржаной – отец наш родной», «Горе наше – гречневая каша: есть не хочется, да и покинуть жаль».

Согласно легенде, кашей из гречки питался легендарный Микула Селянинович. А Александр Суворов назвал ее «богатырской кашей».

Учитель: Какая каша получается из гречки?

СЛАЙД

Учитель: Следующая загадка

В поле у дорожки

Качаются сережки,

И каждая – из золота,

На веточек приколота.

или Хорошо покушать кашки

Из – под соломенной рубашки. (Овес, Овсяная каша)

Дети: Овес

СЛАЙД

Учитель: Об овсе подготовил сообщение Даниил , послушаем.

Овес

Как и рожь, овес «вышел» из сорняков. Дикий овес засорял посевы пшеницы, часто вытеснял ее. Древнеримский агроном Колумелла писал: «Овес является первым бедствием для пшеницы. Но народы Германии сеют его и живут одной овсяной кашей».

Во многих странах овсяная каша стала традиционной утренней пищей, здоровой и полезной. В России издавна готовили из овса кисель. Это именно о нем говорят «молочные реки и кисельные берега» (остывший, он такой плотный, что можно резать ножом). В отличие от сладких фруктовых киселей овсяный кисель действительно кислый. От него пошло и общее название всех прочих

киселей...

Учитель: Какая каша получается из овса?

СЛАЙД

Учитель: Живет в поле усан –

Ус длиннее, чем сам.

Или

Усатая нива

Даст каши и пива.

Дети: Ячмень

СЛАЙД

Учитель: О ячмене Костя подготовил сообщение, послушаем.

Перловка (Ячмень)

Ячмень чрезвычайно богат аминокислотами, в том числе незаменимыми – прежде всего лизином, оказывающим противовирусное действие, защищающим от герпеса и острых простудных инфекций. Помимо этого лизин активно участвует в выработке коллагена, а ведь именно он замедляет появление морщин, сохраняя кожу упругой и гладкой.

Но и это еще не все! Ибн-Сина (известный древний врач) утверждал, что ячмень очищает организм, выводит из организма токсины и шлаки, избавляет от аллергических реакций.

Медицине, с древних временен были известны полезные свойства этого злака. Его активно использовали в медицине. Его отвар обладает противовоспалительным, мочегонным эффектом. С помощью ячменя избавлялись от запоров и ожирения, кашля и простудных заболеваний – обкладывали тело горячим полу сваренным ячменем. Также он очень хорош и полезен при ослабленном зрении и многих других болезнях.

Ячмень – уникальная зерновая культура, способная прокормить человечество где угодно.

Знаменитый путешественник Николай Пржевальский был поражен, встретив в Гималаях, на высоте пять тысяч метров ячменные поля. Не меньшее изумление вызывают посевы ячменя и на Аляске.

Секрет его успеха в том, что он удивительно неприхотлив и при этом необычайно полезен.

Ячмень известен человечеству с давних времен. На территории, Иордании было найдено зерно ячменя, возраст которого оценивается учеными приблизительно в 11 тысяч лет. Ячменное зерно долгое время являлось основой древнеарабской системы веса (пять зерен очищенного ячменя составляли один карат). Английский дюйм – это три длины ячменного зерна! К слову, в этих странах ячмень до сих пор пользуется большим уважением. Любят его и в странах Прибалтики, особенно в Финляндии.

Перловая крупа – это цельные ячменные зерна, очищенные ишлифованные. Свое название перловка получила потому, что цветом и формой не так уж и отдаленно напоминает речной жемчуг. Можно ли после таких достоинств не влюбиться в перловку? Перловая, так же как и пшенная каша была любимицей Петра I. Великий царь ПЕТР I, несмотря на страсть ко всему Европейскому, особенно любил перловую кашу.

Учитель: Какая каша получается из ячменя?

СЛАЙД

Учитель: На поле – трубка

Да кисточка.

На поле – крупка

Да мисочка.

Дети: Прoso

СЛАЙД

Учитель: Об этой зерновой культуре послушаем Диму?

Прoso

В словаре Даля: «Прoso – растение, зерно которого отолачивается (от *толочь*) и обращается в пшено. Одним словом, просо просто так не едят, а делают из него пшено (обратите внимание, хоть *пшеница* и *пшено* – этимологические родственники, но пшено делают не из пшеницы, а из проса).

Раньше, две тысячи лет тому назад, из проса пекли хлеб. В то время оно высоко ценилось у европейских народов, пока не принялись разводить картофель, почти полностью вытеснивший культуру проса. Но только не в России. Просо прекрасно переносит и засуху, и жару, и злые ветры – суховеи. Поэтому не случайно, что, когда вся Европа «отвернулась» от проса, русские крестьяне продолжали наравне с картофелем выращивать и просо. «Малая мышка, золотая кубышка» - так они ласково говорили про зернышко просо и с охотой варили рассыпчатую пшеннную кашу.

Перловая да пшенная каши были любимицами Петра I.

Учитель: Какую кашу мы едим из проса?

Дети: Пшенную.

Учитель: О каком злаке сейчас загадка?

С неба солнце золотое

Золотые льют лучи.

В поле дружною стеной

Золотые усачи.

Дети: Пшеница

СЛАЙД

Учитель: О пшенице расскажет Рома.

Пшеница

Пшеницу в первую очередь называют хлебом. Родина пшеницы – Месопотамия. Отсюда этот злак прошел по всему древнему миру и на каравеллах Колумба достиг берегов Америки.

Из пшеницы получается очень вкусная пшеничная и манная каша.

Учитель: Какую кашу получают из этого злака?

Дети: Пшеничную и манную.

СЛАЙД

Учитель: Манная каша – самый калорийный продукт, ее следует, есть перед контрольной, соревнованиями или работой. Манная крупа – это, по сути, высокоочищенная очень мелко измельченная пшеница. Съесть манную кашу – все равно, что выпить молока с белым хлебом и сахаром. Манка – единственная крупа, которая переваривается в нижнем отделе кишечника. Она является прекрасным лечебным средством для этого органа.

Учитель: О, каком злаке сейчас загадка.

Вырастаю всем на диво,

Высока, стройна, красива.

Прячу в светлые перчатки

Золотистые початки.

Дети: Кукуруза

СЛАЙД

Учитель: Алеша, расскажи, пожалуйста, о кукурузе.

Кукуруза

Этимология этого названия неясная, но есть предположение, что слово пришло к нам из румынского языка, где кукуруза – «еловая шишка». Действительно, початки кукурузы чем – то напоминают молодые крепкие шишки.

Другое название кукурузы – маис – южноамериканского происхождения: ведь она пришла в Европу из Америки... Прошло каких –нибудь 100 лет со времени открытия Америки, и маис прижился чуть ли не во всех частях света.

Учитель: Какую кашу получают из этого злака?

СЛАЙД

Учитель: Кукурузная каша содержит много микроэлементов, особенно кремния, который положительно влияет на зубы. В тех странах, где распространены блюда из кукурузной крупы, например в Молдове и Румынии, люди меньше болеют сердечно – сосудистыми заболеваниями. Полезные вещества, входящие в ее состав помогают укреплять иммунитет.

Учитель: А, сейчас Никита расскажет о последнем злаке, о рисе.

СЛАЙД

РИС

Как и другие злаки, рис появился на нашей планете примерно десять тысяч лет назад, когда великие ледники растаяли и оставили за собой огромные болотистые пространства там, где сейчас находится Индия, Таиланд и Китай. От Китая до Японии, включая Индию и Индонезию, рис - это больше, чем просто продукты. Это часть культуры и цивилизации в этих странах. Как сельскохозяйственная культура рис выращивается в тропиках, субтропиках и тёплых районах умеренного пояса в нашей стране рис выращивают на Северном Кавказе, Приморском крае и Нижнем Поволжье. Рисом сейчас питается каждый второй житель нашей планеты. Но больше всего его потребляют в Азии. Уважение к рису отразилось в языках многих народов. Даже название японской автомобильной марки «Тойота» означает не что иное как «плодородное рисовое поле». А в Таиланде, здороваясь, люди часто говорят не «Добрый день», а «Ты сегодня уже ел рис». Уже семь тысячелетий – рис главная еда на Востоке, и неудивительно, что готовят его там мастерски. Скорее всего, в западный мир рис привез Александр Великий после завоевания Индии в 350 г до нашей эры. Более 7 тыс. лет назад рис уже возделывали как продовольственную культуру в Юго-Восточной Азии на обширных территориях современных Индии и Китая. На территории Закавказья и в Центральной Азии рис начали выращивать во II—III вв. до н. э., в Европе рис как сельскохозяйственная культура появился в VIII в. н. э., а в Америке — в XV—XVI вв. н. э.

В Россию культура проникла через Венгрию и Украину в XV веке. Слово « рис » появилось в России только в конце XIX века, являясь производным от англ. rice, до этого же рис называли сарацинским зерном или сарацинской пищеницей, затем название преобразовалось в сорочинское пищено.

Мировыми лидерами по производству риса являются Китай и Индия. Крупнейший мировой экспортёр риса — Таиланд.

СЛАЙД

Гиппократ заставлял древних олимпийцев есть рис до и после соревнований.

В рисе содержится много витаминов группы В, также как и витамин Е и PP, а среди минералов, содержащихся в рисе, находятся кальций, медь, железо, калий, марганец, фосфор, магний, селен и цинк. И если этого не достаточно, в каждом 100 г сырого риса находится 4.1 г белка.

СЛАЙД

Учитель: Мы с вами совершили небольшое путешествие по злакам, из которых получается замечательный продукт – каша. Вам понравилось.

Физминутка

Облако, облако!

Белое, хорошее!

Подари нам, облако, капельку дождя.

(Дети поднимают руки вверх)

Маленькое зернышко

Нами в землю брошено.

(Дети изображают сеятелей)

Маленькому зернышку

Без воды нельзя.

(Дети через стороны поднимают руки вверх)

IV. Сценка. Польза каши.

Учитель: Кто к нам пожаловал?

Дети: Карлсон

Карлсон: Здравствуйте, ребята! Как вы здорово делали физминутку. Я вот хотел, да уменя не получается. Это я, наверное, сегодня мало каши с вареньем ел.

Учитель: Ты ее совсем не ел. Ты только выпил лимонад и съел шоколадку.

Карлсон: Ну и что! Зато это так вкусно. Отгадайте загадку: Если б зубы не болели,

Щеки дружно не краснели,

Если б мама разрешила,

Много – много их купила
В ярких фантиках цветных
И в бумажках золотых,
То наш завтрак и обед
Состоял бы из ...

Дети: Конфет!

Карлсон: Вы, наверное, всегда на завтрак едите шоколад и пьете лимонад?

Дети: Нет!

Карлсон: А почему?

Учитель: Карлсон, понимаешь, от шоколада ты не будешь долго сыт, а лимонад, да еще утром, вообще пить вредно.

Карлсон: Да? Я не знал! А что же есть? Каша такая невкусная.

Учитель: Зато полезная. Ее можно сделать вкусной.

Карлсон: Я слышал, говорят: «Кашу маслом не испортишь».

Учитель: В кашу можно добавлять не только масло, но и фрукты, ягоды и получается очень вкусно.

Карлсон: Надо попробовать. Пойду, попробую.

(Карлсон улетает)

В это время учитель предлагает ребятам рассмотреть таблицу «Польза каш, показатели энергетической ценности».

Крупа	Белки	Жиры	Углеводы	Клетчатка	K	Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	PP
					калий	кальций	магний	фосфор	железо			
Гречка	12,6	3,3	52,1	1,1	380	20	200	298	6,7	0,43	0,2	4,19
Рис	7,0	1,0	71,4	0,4	100	8	50	150	1,0	0,08	0,04	1,6
Пшено	11,5	3,3	66,5	0,7	211	27	83	233	2,7	0,42	0,04	1,55
Перловая	9,3	1,1	66,5	1,0	172	38	40	323	1,8	0,12	0,06	2,0
Пшеничная	11,5	1,3	63,1	0,7	-	-	-	261	4,4	0,3	0,1	1,4

Ведется беседа по табличке.

Учитель: Ребята, у вас на партах лежат таблички, давайте рассмотрим их.

- Вы видите показатели энергетической ценности каш. Рассмотрите, какие минеральные вещества, микроэлементы содержатся в кашах. Обратите внимание на гречку.

- Каша – наиболее подходящее блюдо для завтрака. Она содержит большое количество питательных веществ, легко усваивается организмом. Очень полезна, гречневая каша. Каши из крупы гречихи пользовались в народе наибольшей популярностью. Каша, приготовленная из зерен гречихи, была знакома нашим предкам с девятого века. Гречка – насыщена флавоноидами, которые защищают организм от болезней, расширяя действие витамина С. В ней много железа, которое необходимо людям страдающим малокровием. В ней много микро и макро элементов, витаминов. В

содержится дневная норма витаминов В и Е. Далее – каши из овса, риса. Рисовая каша вошла в употребление в XIV веке.

В кашах содержатся минеральные вещества: калий, кальций (обеспечивает формирование костей и зубов, он нужен для прочности скелета, дефицит кальция приводит к нарушению нормального формирования костей, развитию кариеса зубов), магний (стимулирует работу сердца, принимает участие в обмене белков и углеводов, при дефиците магния ухудшается усвоение пищи, основной источник крупа гречневая и овсяная), фосфор (необходим для роста костной ткани, обеспечивает мышечную деятельность, входит в состав ряда ферментов, обеспечивающих работу головного мозга, печени, почек и других органов, необходим для нормального обмена веществ, усвоения кальция, в число неоспоримых лидеров по содержанию фосфора входит перловая каша – его в нем 353 мг! Основной источник крупа перловая, овсяная, пшенная). Пшено – выводит из организма лишние минеральные соли, препятствует накоплению жиров. Кашу из него полезно есть тем, кто склонен к ожирению.

В перловой каше помимо этих микроэлементов и минеральных веществ содержится также медь, марганец, цинк, молибден, никель, кобальт, стронций, хром, йод, бром. В ней содержится еще и прекрасный набор витаминов А(для кожи, зрения, процессов роста, участвует в поддержании иммунитета), D, E, PP, а также витаминов группы В.

В кашах содержится микроэлемент железо, оно играет большую роль в процессах кровотворения, это источник кислорода, поддерживает иммунитет, для нервной системы необходимо железо, основной источник – крупа гречневая.

В чем «прелесть» овсянки?

Овсяная каша полезна из-за высокого содержания в ней витаминов (В , PP , С) и микроэлементов (например, фосфора). Она богата растительным белком и углеводами. Кроме того, она содержит много клетчатки, что способствует нормализации моторной функции кишечника.

Из таблички видно, что в кашах много витаминов. В1(тиамин): играет важную роль в белковом, жировом и углеводном обмене, обеспечивает функционирование пищеварительной и центральной нервной систем, полезен для сердца. При недостатке витамина возникают нарушения пищеварения, повышается утомляемость, снижается сопротивляемость к заболеваниям. В2 (рибофлавин): биологическое действие – обмен углеводов, обмен жиров, усвоение белка, острота зрения, кожа, волосы, ногти, рост, масса тела, т. е. имеет большое значение для роста и развития ребенка, бодрость и настроение, способствует усвоению железа. При недостатке витамина замедляется рост, повышается утомляемость, шелушение кожи. PP (никотиновая кислота): биологическое действие – кровообращение, настроение, сон, мышцы, функции пищеварительного тракта, углеводный, жировой, белковый обмен.

Учитель: Вот какие полезные каши! Кто – то еще сомневается в этом?

Карлсон: Ой, тяжело! Все - таки каша вредная. Ой, уж больно вкусная каша получилась, а оказалась вредной.

Учитель: Это еще почему? Что с тобой случилось?

Карлсон: Откуда я знаю! Первую тарелку я ел рисовую кашу с изюмом. Вторую тарелку овсянную кашу с бананом. Третью гречку с молоком, четвертую – манную с клубникой и сливками. Так было вкусно! Только не пойму, какая из них вредной оказалась.

Учитель: Да, ты, что Карлсон! Разве так можно?

Карлсон: Вы же сами говорили, что в кашу можно добавлять фрукты и ягоды.

Учитель: Я и сейчас не отказываюсь. Еще Сократу принадлежат мудрые слова: «Мы едим для того, чтобы жить, а не живем для того, чтобы есть». О чём я, ребята? Что Карлсон сделал неправильно?

Дети: Он переел. Переедать очень вредно, желудок и кишечник не успевают все переваривать. Надо есть в меру, тогда и живот болеть не будет.

Карлсон: А, может, мне зарядку сделать, чтоб лучше стало?

Учитель: Нет! Нельзя! Тебе наоборот сейчас лучше отдохнуть.

(учитель Карлсону ставит стул)

Карлсон: А я интересные загадки знаю. Хотите, загадаю?

Дети: Да.

Карлсон: В землю теплую уйду,
К солнцу колосом взойду,
В нем тогда таких, как я,
Будет целая семья! (зерно)
Золотист он и усат,
В ста карманах сто ребят. (колос)

Карлсон: Эти загадки я выучил, потому что из зерен вырастает колосок, а из колоска получаются такие вкусные каши.

Учитель: Вижу Карлсон у тебя живот прошел.

Карлсон: Да! Ура! Я теперь кашу буду, есть на завтрак, на обед, на полдник и...

Учитель: Стоп. Мы рады, что ты понял пользу каш, но все время есть каши не надо.

Карлсон: Это еще почему?

Учитель: Ребята, кто может ответить Карлсону?

Дети: Питание должно быть разнообразным.

Учитель: А каши лучше всего есть на завтрак.

Ни один продукт не дает всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать (мед, гречка, овсяная каша, изюм, масло). Другие помогают строить организм и сделать его более сильным (творог, рыба, мясо, яйца, орехи). А третьи – фрукты и овощи – содержат много витаминов и минеральных веществ, которые и помогают организму расти и развиваться (ягоды, зелень, капуста, морковь, бананы).

Учитель: Оставайся, Карлсон, с нами на уроке.

Карлсон: С удовольствием.

V. Итог урока. Рефлексия.

Учитель: Наш урок подошел к концу. Надеюсь, вы, провели его с пользой для себя, узнали много интересного, и думаю, об этом расскажите своим родителям.

Скажите:

Каша – это полезный продукт или неполезный?

Что же лучше кушать на завтрак?

Какую кашу вы любите?

Я хочу с гордостью сказать, что всеми кашами, о которых мы говорили сегодня, кормят в нашей школе на завтрак. Поднимите руку, кто твердо для себя решил, что будет - есть каши?

На память о сегодняшнем уроке, я подобрала для вас интересные рецепты каш. Почитайте сами и расскажите родителям (учитель раздает буклеты с рецептами каш).

Подводя итог можно с уверенностью сказать, что каша является одним из главных блюд в русской кухне. Даже на всех войнах солдатская кухня обязательно состояла из каш. То количество полезных веществ, которые есть в зерне, а, следовательно, и в каше, которые нельзя заменить ни одним другим продуктом. Каши действительно полезны как для нашего желудка, так и для организма в целом, т. к. они содержат витамины, микро – и макроэлементы, полиненасыщенные жиры и не содержат холестерина.

Кому понравился урок?

Кто доволен своей работой на уроке?

Спасибо всем.

Урок окончен.

Будьте здоровы! И помните: Здоровье не купишь, его разум подарит.

Тема: "Здоровое питание – залог здоровья "

Цель:

Формировать у учащихся представление о здоровье как одной из важнейших жизненных ценностей

Задачи:

1. Воспитательные:

1.1. Воспитать культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья

1.2. Воспитать негативное отношение к вредным продуктам питания

1.3. Формировать готовность к коммуникации, воспитывать культуру общения и поведения

2. Развивающие:

2.1. Сформировать привычку правильно питаться и соблюдать режим питания

2.2. Выработать навыки выбора правильных продуктов питания и составления ежедневного рациона

3. Образовательные:

3.1. Познакомить детей с принципами здорового питания на материалах современных исследований

3.2. Повышать активность учащихся на уроке

3.3. Работать над сознательным усвоением материала

Оборудование: - компьютер, проектор, электронная презентация; - магнитная доска, наглядное пособие;

- на столах: упаковки продуктов питания, 2 белых листа с надписями «Пищевые добавки», «Режим питания», ручка.

Ход занятия

Учитель. Здравствуйте, ребята!

Прежде чем озвучить тему нашего классного часа, я задам вам несколько вопросов.

Кто из вас считает себя здоровым на 100 %? На 90 %? Почему? Как вообще определить, здоровы ли мы или нет? Что мы с вами можем назвать показателями здоровья? Стройность, общий тонус, хорошее самочувствие, активность, настроение, состояние отдельных органов организма - органов дыхания, пищеварительной системы, сердечно-сосудистой системы, кожи, волос, ногтей. Зрение? Как часто вы болеете в течение года? Всегда ли у вас хорошее настроение и самочувствие?

Мы определили, что среди нас нет абсолютно здоровых людей. Ребята, а от чего же зависит наше здоровье? Давайте с вами определим факторы, влияющие на наше здоровье.

Итак, мы выяснили, что основными факторами являются экология, образ жизни, режим труда и сна, спорт, режим питания и продукты питания. А как вы думаете, что из названного сильнее всего отражается на общем состоянии организма, на его здоровье?

Итак, мы делаем вывод, что наибольшее значение для нас имеет наше питание.

И сегодняшний классный час мы посвятим именно этой, чрезвычайно актуальной в наши дни теме:
«Здоровое питание - залог здоровья»

Представьте, что вы попали в **научно-исследовательскую лабораторию «Будь здоров»**. Хочу представить вашему вниманию наших учёных- консультантов (представление детей).

Учёные-консультанты расскажут вам много интересного (за отдельным столом сидят консультанты, которые заранее подготовили материал на заданные темы).

Итак, слово нашим консультантам:

Консультант 1. Для того, чтобы выяснить правильно ли пытаются наши одноклассники, мы решили провести анкетирование. Вот, что мы выяснили:

В классе – 22 человека.

Вопросы

Кол-во человек	%
----------------	---

1. Как часто вы завтракаете дома?

- a) каждое утро;
- б) 1-2 раза в неделю;
- в) очень редко, почти никогда;

2. Сколько раз в день вы питаетесь?

- а) 2 раза в день;
- б) 3раза в день;
- в) 4-5раз в день.

3. Питаетесь ли вы в школьной столовой?

- а) заказываю горячее питание;
- б) питаюсь в буфете;
- в) стараюсь успеть сходить в магазин на перемене и купить что-нибудь вкусненькое.

4. Как часто вы едите каши?

- а) каждое утро;
- б) 2-3 раза в неделю;
- в) очень редко.

5. Как часто вы едите свежие овощи, фрукты?

- а) 2-3 раза в день;
- б) 2-3 раза в неделю;
- в) 1 раз в неделю.

6. Едите ли вы мясо?

- а) да, каждый день;
- б) 2-3 раза в неделю;
- в) не ем.

7. Пьёте ли вы газированную воду?

- а) да;
- б) нет;
- в) редко.

8. Кушаете ли вы чипсы, кириешки и т.п.?

- а) да;
- б) нет;
- в) редко.

9. Обращались ли вы когда-нибудь к школьному медработнику по причине плохого самочувствия?

- а) нет;
- б) да.

10. Считаете ли вы, что правильно питаетесь?

- а) да;
- б) нет.

Подведя итоги нашего анкетирования, мы выяснили, что% детей нашего класса питаются неправильно.

Учитель. А что же значит питаться правильно? По какому принципу вы выбираете, что вам есть? Знаете ли вы, какие продукты полезны, а какие вредны? Что нужно есть на завтрак, на обед и на ужин? Сколько раз нужно питаться в день? Именно об этом мы и будем с вами сегодня говорить. Сейчас мы даём слово нашему второму консультанту.

Консультант 2. Вы видите **ПИРАМИДУ ПИТАНИЯ**, рекомендованную Всемирной Организацией здравоохранения. Это пирамида показывает, каким должно быть здоровое и правильное питание.

Давайте посмотрим, из чего она состоит (демонстрация интерактивной Пирамиды питания).



На первой ступени нашей пирамиды зерновой сектор. Многие считают, что основным источником витаминов являются овощи и фрукты. Но это не совсем так. **Цельнозерновые продукты составляют основание пищевой пирамиды.** Признайтесь, часто ли Вы едите каши - гречневую, овсяную, хлеб из муки грубого помола, макароны из пшеницы твердых сортов? А их в ежедневном рационе должно быть от 6 до 9 порций! Крупы (гречка, овсянка) содержат много витаминов А и Е, к тому же в них витамины не разрушаются так интенсивно, как в овощах и фруктах. Стоит подумать о том, чтобы вернуть такие традиционные русские блюда, как каши с различными добавками: грибами, тыквой, репой. Это не только вкусно, но и крайне полезно. Обратите внимание: сюда не входят источники "пустых" углеводов, которые присутствуют в нашем питании: белый хлеб, булки, торты.

Второй и третий сектор - овощной и фруктовый. Овощей в дневном рационе должно быть в среднем 5 порций. Фруктов - от 3 до 5. 1 порция фруктов - это 1 средний фрукт (апельсин, яблоко). Важно включать в свой рацион овощи и фрукты ярко-желтых, оранжевых и красных цветов.

Четвертым является мясной сектор, это означает, что в вашем меню обязательно должны присутствовать нежирные сорта мяса, птица, рыба. Если вы не располагаете достаточным количеством времени для приготовления свежей рыбы, ее можно заменить консервированной, это может быть тунец или лосось в собственном соку. В мясе содержится железо, которое требуется каждому человеку. А вот сосиски, сардельки, вареные колбасы сюда не входят - мясо в них не так много, а вот жира и калорий - предостаточно!

Пятый сектор является молочным, кисломолочные продукты помогут поддержать иммунитет. В них содержатся живые бактерии необходимые для правильной работы кишечника. Каждый день на Вашем столе должны быть и молочные продукты - источник витаминов А и Е. А вот потребление

продуктов, содержащих много животных жиров, таких, как: мороженое, майонез, жирные соусы - старайтесь ограничивать.

Шестой сектор считается жиросодержащим, но не жирным.

В этот сектор входят жиросодержащие продукты, к которым относятся орехи, животные и растительные масла, очень полезные для сердца. В эту же группу входит и сливочное масло, но его потребление должно быть ограниченным.

Следует также помнить о том, что все перечисленные элементы пирамиды должны составлять ваш ежедневный пищевой рацион.

Вывод 1: Питание должно быть полноценным, т.е. разнообразным.

(на магнитной доске постепенно составляется схема « Принципы здорового питания»).

Учитель. Ребята, с самого рождения мы живем в определенном ритме, наше сердце сокращается с определенной частотой, существует ритм дыхания, ритм выделения пищеварительных соков – это работают наши биологические часы. Так пищеварительные соки вырабатываются с 13 – 14 часов и с 18 -19 часов в максимальном количестве. А в небольшом количестве каждые 1,5 часа. Поэтому обедать нужно в 13-14 часов, а ужинать в 18-19 часов. Таким образом, питание в определённые часы улучшает работу органов пищеварения.

Вывод 2: Соблюдать режим питания

(дополняется схема « Принципы здорового питания»).

Нарушение режима питания оказывает отрицательное влияние на многие органы и системы организма.

Так каким должен быть режим питания? В этом нам поможет разобраться наш следующий консультант.

Консультант 3.

Завтрак. То, чем позавтракал утром, влияет на наше настроение и самочувствие весь день. Вкусный завтрак должен быть здоровым, поэтому утром надо обязательно есть кашу.

Обед – второй или третий прием пищи в день. Как правило, на обед подается горячая и жидккая пища. Чтобы чувствовать себя хорошо и быть здоровым, нужно обязательно есть суп. Суп улучшает пищеварение и дальнейшее усвоение пищи.

Полдник: можно есть булочки, фрукты, пить молоко.

Ужин – последний приём пищи, обычно после приготовления уроков. Чтобы хорошо спать ночью, на ужин лучше есть легкую пищу: запеканки, творог, омлет, овощные блюда, фрукты. А перед сном, главное, не наедаться, а лучше выпить стакан кефира или йогурта.

Редкие приемы пищи:

- возбуждают аппетит;
- угнетают функцию щитовидной железы;
- вызывают застой желчи.

Переедание:

с избытком пищи не справляется пищеварительная система, пища подвергается брожению и гниению, организм отравляется.

Вывод 3: Питание должно быть умеренным

(дополняется схема « Принципы здорового питания»).

Учитель. А сейчас поработаем в группах. Первое задание: На листе «Режим питания» каждая группа придумывает и записывает для себя свой режим питания.

Но вся ли пища, которую мы едим, одинаково полезна? Какую еду нужно выбирать, чтобы сохранить своё здоровье на долгие годы? Давайте внимательно рассмотрим упаковки некоторых продуктов питания, которые вы принесли сегодня на классный час. На каждой упаковке есть этикетка с названием продукта и информацией о нём. Часто на этикетке можно видеть целые списки пищевых добавок, особенно на кондитерских изделиях, сладостях, мороженом и т.д. Что такое пищевые добавки? Почему они маркированы буквой «Е»? помогут нам в этом разобраться наши консультанты.

Консультант 4. Современное производство продуктов питания немыслимо без пищевых добавок. Они способствуют длительному сохранению, улучшению цвета, вкуса и консистенции продукта. В

странах Европейского Союза (ЕС) принятая система цифровой кодификации пищевых добавок: каждая из них обозначается буквой «Е», что значит «европейская» и соответствующим цифровым индексом. *Красители* (Е-100 – Е-199) добавляют в кондитерские изделия, сыр, маргарин и другие продукты. *Консерванты* (Е-200 – Е-299) увеличивают срок хранения продукта. *Антиоксиданты* (Е-300 – Е-399) защищают продукт от повреждающего действия кислорода, их добавляют в бульонные кубики, жевательные резинки, мороженое. *Стабилизаторы* (Е-400 – Е-490) поддерживают желеобразную консистенцию продуктов. *Эмульгаторы* (Е-500 – Е-599) используют для приготовления водно-жировых смесей, например, майонеза, кремообразных пищевых продуктов. *Усилители вкуса и ароматизаторы* (Е-600 – Е-699) часто добавляют в соусы, приправы, колбасы. Значительное количество добавок не имеет разрешения к применению в пищевой промышленности России, а часть из них просто запрещены к применению в производимых у нас или в других странах продуктах питания. В развитых странах проверка безопасности пищевых добавок проводится постоянно. Публикуются списки наиболее вредных из них с указанием характера воздействия.

Продукты без указания состава покупать не рекомендуется.

Учитель. Теперь наши группы выполняют второе задание. У вас на столах есть листы с таблицей наиболее вредных пищевых добавок. Используя данные таблицы и упаковки от различных продуктов, внимательно посмотрим на состав данного продукта. Затем, каждая группа перечислит вредные добавки, если они имеются. Скажите, какую опасность они могут принести нашему организму?

В последнее время на этикетках можно увидеть надписи о том, что продукт изготовлен из трансгенных, или генетически модифицированных (ГМ), продуктов или генетически модифицированных организмов (ГМО). Что это значит?

Консультант 5. ГМП содержат ценные питательные вещества, которых в обычных продуктах недостаточно, имеют более привлекательный вид. Трансгенные растения обладают повышенной устойчивостью к вредителям и болезням. Трансгенные продукты – это источник здорового питания. Так, например, получена низкокалорийная соя. Получен рис с повышенным содержанием витаминов и микроэлементов.

Но есть и факты, свидетельствующие об отрицательном воздействии ГМП на здоровье. Например, подопытные мыши, которых кормили ГМП, дали малорослое потомство с ослабленным иммунитетом и склонностью к вырождению. Установлено, что чем больше площади занимают генетически модифицированные культуры, тем меньше становится насекомых, и, как результат, сокращается численность птиц и других животных, что приводит к нарушению экологического равновесия.

Учитель. В школе вы тратите массу энергии на умственную деятельность, физическую работу. Значит, должен быть источник для восполнения энергии и сил. О пользе продуктов питания, которые помогают избежать стрессовых ситуаций, добавить хороших успехов в учёбе и в жизни, расскажет консультант научной лаборатории.

Консультант 6. Клеткам серого вещества мозга необходимо большое количество энергии. Хотя масса мозга человека составляет 2-3% от массы тела, он ежедневно забирает 20% всей энергии, получаемой из пищи, поэтому то, что мы едим, решающим образом оказывается на работоспособности мозга.

Морковь стимулирует обмен веществ в мозге, ананасы улучшают память и способствуют поддержанию физической формы. Черника способствует мозговому кровообращению – желательно употреблять её в свежем или замороженном виде. Лук полезен при переутомлении и психической усталости, он улучшает снабжение мозга кислородом. Орехи стимулируют деятельность мозга, укрепляют нервную систему и особенно рекомендуются при длительной напряжённой умственной деятельности.

Учитель. Консультанты из лаборатории «Будь здоров» дали вам полезные сведения о том, как читать и понимать информацию на этикетке продукта, что означают те или иные знаки, буквы и много дополнительной интересной информации.

Учитель. Подведение итогов (рефлексия)

Давайте подведём итоги нашего классного часа. Для этого ответим на 5 вопросов, которые

касаются нашей сегодняшней теме.

Итоговые вопросы

Отметь ответы, которые ты считаешь правильными (может быть несколько правильных ответов) для завершения утверждений.

1. Факторы, влияющие на здоровье человека:

экология; занятие спортом; продукты питания; семейные отношения.

2. Отрицательно влияет на здоровье избыточное употребление:

фруктов; соли; молока и молочных продуктов;

3. Продукты, влияющие на работоспособность мозга:

хлебобулочные изделия; морковь; орехи; морепродукты.

4. Главные принципы здорового питания – это:

умеренность; потребление низкокалорийных продуктов; режим питания.

5. К вредным пищевым добавкам относиться:

В 1; Е 123; Е 951.

Проверим правильные ответы: 1-а,б,в; 2-б; 3-б,в; 4-а,в; 5-б,в.

Учитель. Что нового вы сегодня узнали на классном часе? Что запомнилось? С чем не согласны?

Скажите, пожалуйста, какие выводы вы сделали на сегодняшнем классном часе? Какой еде вы отдаете предпочтение? Как нужно питаться?

Ребята, мы с вами не только выяснили, что такое пищевые добавки, но и ознакомились с вредным влиянием некоторых из них на организм человека. Конечно, рекламные кампании на жвачку, чипсы, приправы вызывают в нас желание все попробовать... Надеюсь, что информация, которую вы почерпнули из нашего общения, поможет вам сделать правильный выбор, ведь знания, правда о качестве продуктов — это ваше здоровье!

Спасибо за работу. Молодцы.

Приложение 1

Анкета

1. Как часто вы завтракаете дома?

- А) каждое утро;
- Б) 1-2 раза в неделю;
- В) очень редко, почти никогда.

2. Сколько раз в день вы питаетесь?

- А) 2 раза в день;
- Б) 3 раза в день;
- В) 4-5 раз в день.

3. Питаетесь ли вы в школьной столовой?

- А) заказываю горячее питание;
- Б) пытаюсь в буфете;
- В) стараюсь успеть сходить в магазин на перемене и купить что-нибудь вкусненькое.

4. Как часто вы едите каши?

- А) каждое утро;
- Б) 2-3 раза в неделю;
- В) очень редко.

5. Как часто вы едите свежие овощи, фрукты?

- А) 2-3 раза в день;
- Б) 2-3 раза в неделю;
- В) 1 раз в неделю.

6. Едите ли вы мясо?

- А) да, каждый день;
- Б) 2-3 раза в неделю;
- В) не ем.

7. Пьёте ли вы газированную воду?

- А) да;

б) нет;
в) редко.

8. Кушаете ли вы чипсы, кириешки и т.п. ?

а) да;
б) нет;
в) редко.

9. Обращались ли вы когда-нибудь к школьному медработнику по причине плохого самочувствия?

А) нет;
Б) да.

10. Считаете ли вы, что правильно питаетесь?

А) да;
Б) нет.

Приложение 2

Таблица «Наиболее вредные пищевые добавки Е»

Пищевая добавка	Вредное действие						
E 102	O!	E 180	O!	E 280	P	E 463	PX
E 103	(3)	E 201	O!	E 281	P	E 465	PX
E 104	П	E 210	P	E 282	P	E 466	PX
E 105	(3)	E 211	P	E 283	P	E 477	П
E 110	O!	E 212	P	E 310	C	E 501	O!
E 111	(3)	E 213	P	E 311	C	E 502	O!
E 120	O!	E 214	P	E 312	C	E 503	O!
E 121	(3)	E 215	P	E 320	X	E 510	OO!!
E 122	П	E 216	P (3)	E 321	X	E 513	OO!!
E 123	OO!! (3)	E 219	P	E 330	P	E 527	OO!!
E 124	O!	E 220	O!	E 338	PX	E 620	O!
E 125	(3)	E 222	O!	E 339	PX	E 626	PK
E 126	(3)	E 223	O!	E 340	PX	E 627	PK
E 127	O!	E 224	O!	E 341	PX	E 628	PK
E 129	O!	E 228	O!	E 343	PK	E 629	PK
E 130	(3)	E 230	P	E 400	O!	E 630	PK
E 131	P	E 231	BK	E 401	O!	E 631	PK
E 141	П	E 232	BK	E 402	O!	E 632	PK
E 142	P	E 233	O!	E 403	O!	E 633	PK
E 150	П	E 239	BK	E 404	O!	E 634	PK
E 151	BK	E 240	P	E 405	O!	E 635	PK
E 152	(3)	E 241	П	E 450	PX	E 636	O!
E 153	P	E 242	O!	E 451	PX	E 637	O!
E 154	PK, РД	E 249	P	E 452	PX	E 907	C
E 155	O!	E 250	РД	E 453	PX	E 951	BK
E 160	BK	E 251	РД	E 454	PX	E 952	(3)
E 171	П	E 252	P	E 461	PX	E 954	P
E 173		E 270	O!	E 462	PX	E 1105	BK

д/детей

Условные обозначения вредных воздействий добавок:

O! — опасный

ОО!! — очень опасный
(З) — запрещенный
РК — вызывает кишечные расстройства
РД — нарушает артериальное давление
С — сыпь
Р — ракообразующий
РЖ — вызывает расстройство желудка
Х — холестерин
П — подозрительный
ВК — вреден для кожи.

Тема: «Питание и жизнь»

Роль пищи в жизни человека.

Форма проведения – лекция, беседа.

Методические рекомендации: после блока теоретической информации учащиеся отвечают на вопросы.

Вопросы:

- 1.Старинная русская пословица гласит: «Человек без еды не живёт: пока ешь, то и живёшь». Как вы её понимаете?
- 2.Какие продукты необходимы человеку?
3. Может ли человек питаться только каким-то одним видом продуктов? Почему?
4. Почему необходимо ежедневно есть овощи и фрукты?

5. Ответьте на вопрос анкеты:

Как часто ты употребляешь в пищу молочные или кисломолочные продукты?

- A. Каждый день
 - B. 2-3 раза в неделю
 - C. Реже 2 раз в неделю
5. Что ты можешь поменять в своём режиме питания? Почему?
6. Какое правило питания тебе кажется важным?

Тема: «Режим питания школьника»

Форма проведения: лекция, беседа, анкетирование.

Методические рекомендации: перед началом лекции учитель проводит анкетирование учащихся по вопросам:

- 1. Завтракаешь ли ты утром?
 - A. Да
 - B. Нет
- B. Иногда завтракаю
- 2. Ты обедаешь в одно и то же время?
 - A. Да
 - B. Нет
- 3. В какое время ты ужинаешь?
 - A. До 20.00 часов
 - B. До 21.00 часа
 - C. После 22.00 часов
- 4. В какое время ты ложишься спать?
 - A. В 21.00 час
 - B. В 22.00 часа
 - C. Позже 22.00 часов

Вопросы к беседе:

- 1. Что такое «режим питания»?
- 2. Сколько раз в день должен питаться твой сверстник?
- 3. Какие интервалы времени рекомендуется соблюдать между приёмами пищи?
- 4. Какой объём пищи рекомендуется есть за завтраком, обедом, ужином?
- 5. Объясни смысл поговорки: «После обеда полежи, после ужина походи».
- 6. Почему вредно плотно наедаться перед сном?

Тема: «Гигиена питания. Правила приёма пищи.»

Форма проведения: лекция, практикум.

Методика проведения: после блока теоретической информации рекомендуем провести практическую работу.

Цель работы: составить правила приёма пищи.

Оборудование: рисунки, таблицы по теме «Гигиена питания».

Ход работы.

Ответь на вопросы:

- 1. Какое значение имеет пища для человека?
- 2. Сколько раз в день нужно принимать пищу?
 - A. 1 раз
 - B. 3-4 раза
 - C. Более 5 раз

2. Внимательно изучи «примерное меню» и подумай: какие блюда должны подаваться на завтрак, обед, полдник, ужин? Вместо точек напиши слова: завтрак, обед, полдник, ужин.

Примерное меню.

- суп, картофельное пюре, котлета, салат, компот, булочка. Это.....

- рисовая каша, какао, булочка с маслом. Это.....
- сок, печенье, яблоко. Это.....
- яичный омлет, булочка, йогурт. Это.....

3. Употребление каких продуктов может повредить здоровью? Нужное подчеркни: молоко, сыр, натуральный сок, копчёная колбаса, чипсы, каша, солёные сухарики «Хрустишки», творог, газированные напитки.

4. Какие гигиенические правила должен соблюдать человек перед приёмом пищи и во время еды? Подчеркни нужные слова.

- Перед едой вымыть с мылом ... (уши, руки, ложку);
- Во время еды нельзя ... (разговаривать, слушать музыку, играть в мяч);
- Нельзя есть слишком.... (вкусную, горячую) пищу.
- Пищу следует тщательно.... (остужать, пережёвывать, перчить)

Тема: «Значение питания в жизни человека»

Роль витаминов и микроэлементов в жизнедеятельности организма.

Форма проведения: лекция, беседа, тренинг.

Методические рекомендации: после блока теоретической информации проводится беседа.

Вопросы для беседы:

1. «Вита» по-гречески – жизнь. Что, по вашему, означает термин «витамины»?
2. Какие правила надо соблюдать, чтобы витамины сохранились в пище при варке?
3. Какую ягоду в России называют «северный лимон» и почему?
4. Почему морковь рекомендуют есть со сметаной или маслом?
5. Что такое микроэлементы? Какова их роль в организме?

Тренинг: из предложенного перечня продуктов (названия продуктов написаны на карточках) выбрать те, в которых наибольшее количество

1. витамина А
2. витамина В
3. витамина С
4. витамина D
5. Какие из перечисленных витаминов содержатся в овощах, фруктах?
6. Почему при приготовлении овощных или фруктовых соков нежелательно пользоваться металлической тёркой?
7. Почему полезнее есть овощи и фрукты сырыми, а не варёными?

Тема: «Основные группы пищевых продуктов и их значение в питании»

Форма проведения: лекция, беседа.

Методические рекомендации: перед изучением основных групп пищевых продуктов рекомендуем провести с учащимися анкетирование:

1. Как часто в вашем меню включаются блюда из натурального мяса?
А. Ежедневно
Б. 1 раз в неделю
В. Реже 1 раза в неделю
2. Как часто в вашем рационе присутствуют блюда из рыбы или морепродуктов?
А. 1 раз в неделю
Б. 1 раз в 2-3 недели
В. Реже 1 раза в месяц

Вопросы для беседы:

1. Почему мясо необходимо включать в свой рацион питания ежедневно?
2. Почему в вечернее время рекомендуется есть блюда из рыбы, а не из мяса?
3. Почему опасно есть куриные яйца, сваренные «всмятку»?
4. Какими минеральными веществами богаты молочные продукты, сыр, творог?
5. Какие продукты питания являются одновременно источником незаменимых аминокислот, богаты кальцием и несут в себе полезные микроорганизмы?

Тема: «Организация питания школьников».

Основные представления о наиболее распространённых блюдах.

Форма проведения: лекция, тренинг, беседа.

Методические рекомендации: после ознакомления учащихся с теоретическим материалом провести беседу.

Вопросы для беседы:

1. Почему в рационе питания должны быть первые блюда?
2. Какие блюда обладают наиболее высокой пищевой ценностью?
3. Поясните смысл старинной русской пословицы: «Щи да каши – пища наша».
4. Каково значение овощей в рационе человека?
5. Каким правилам необходимо следовать при составлении меню?

Тренинг: составление индивидуального меню на один день.

Тема: «Гигиена питания. Оценка правильности и сроков хранения пищевых продуктов по упаковке.»

Форма проведения: лекция, практикум.

Методические рекомендации: после изложения теоретического материала учащимся предлагается выполнить практическую работу, которая закрепит навыки учащихся по гигиене питания.

Цель работы: научиться оценивать правильность и сроки хранения продуктов питания по информации на упаковке.

Оборудование: упаковки от молочно – кислых продуктов, чипсов, кондитерских изделий, соков, газированных напитков и др.

Ход работы.

1. Рассмотрите внимательно содержание текста на упаковке от продуктов.
2. Найдите дату изготовления.
3. Найдите на упаковке информацию о сроке годности продукта.
4. Найдите информацию об условиях хранения продукта.
5. Заполните таблицу

Наименование продукта	Дата изготовления	До какого срока годен продукт	Условия хранения
йогурт			
сок			
И т.д.			

6. Сделайте вывод о пригодности к употреблению выданных вам продуктов, на основе полученной информации на упаковке.
7. Выясните, когда продукт был упакован.
8. Согласны ли вы с высказыванием Стедана Киселевского: «Благодаря холодильнику мы теперь можем есть несвежие продукты»?

Тема: «Эстетика питания»

Форма проведения: лекция, тренинг.

Методические рекомендации: после блока теоретической информации рекомендуем провести тренинг на знание правил этикета, напомнив учащимся старинную русскую поговорку: «Хороший кусок для хорошего гостя».

- как и какие приборы расположить на празднично сервированном столе;
- как рассаживать гостей;
- как являться к столу;
- как обслуживать гостей.

Тема: «Рациональное питание школьников»

Форма проведения: лекция, беседа.

Методические рекомендации: перед началом лекции учитель проводит анкетирование учащихся.

Примерные вопросы анкеты:

1. Как часто в свой рацион вы включаете молоко и молочные продукты?

А. Ежедневно -3 балла

Б. 1раз в 2-3 дня – 2 балла

В. 1 раз в неделю – 1 балл

2. Досаливаете ли вы пищу?

А. Да – 2 балла

Б. Нет – 1 балл

3. Какое масло вы предпочитаете?

А. Сливочное – 1 балл

Б. Растительное (оливковое, подсолнечное и т.д.) – 2 балла

В. Ем и то, и другое – 3 балла

Г. Не ем ни то, ни другое – 4 балла

4. Сколько сладостей (конфет, шоколада, пирожных и т.д.) вы съедаете?

А. 2-3 конфеты в день – 2 балла

Б. 2-3 конфеты и пирожное в день – 0 баллов

В. 3-4 конфеты в неделю – 1 балл

Г. Ем сладкое редко – 3 балла

5. Как часто в вашем меню присутствует рыба и морепродукты?

А. 1 раз в неделю – 2 балла

Б. 1 раз в месяц – 1 балл

В. Реже 1 раза в месяц – 0 баллов

6. Как часто в вашем рационе присутствует натуральное мясо?

А. 1 раз в день – 2 балла

Б. 1-2 раза в неделю -0 баллов

В. 1-2 раза в месяц – 1 балл

7. Как часто в ваше меню входят доступные овощи и фрукты

А. Ежедневно – 2 балла

Б. 1-2 раза в неделю – 0 баллов

В. 1-2 раза в месяц – 1 балл

8. Как часто вы покупаете чипсы, сухарики, газированные напитки?

А. Ежедневно - 1 балл

Б. Реже 1 раза в неделю – 0 баллов

В. Реже 1 раза в месяц – 2 балла

Если вы набрали 15-18 баллов – ваше питание близко к рациональному.

Если вы набрали 10-15 баллов – ваше питание нельзя назвать здоровым.

Если вы набрали 0-10 баллов – пересмотрите свой рацион! Ваше здоровье под угрозой!

Далее идёт блок теоретической информации. Затем учащиеся отвечают на вопросы.

Вопросы для беседы:

1. Какова роль ферментов в процессе пищеварения?
2. Перечислите основные принципы рационального питания.
3. Что является ключевым условием обеспечения рационального питания?
4. Каков оптимальный приём пищи для подростков 15-17 лет?
5. Существует ли зависимость между питанием и заболеваемостью человека?

Тема: «Гигиена питания. Инфекционные болезни, передаваемые через пищу»

Форма проведения: лекция, беседа.

Методические рекомендации: учитель знакомит учащихся с основными инфекционными болезнями, передаваемыми через пищу и мерами профилактики

После лекции беседа:

Вопросы:

1. Каково основное правило профилактики инфекционных заболеваний?
2. Как правильно обрабатывать овощи перед употреблением?
3. Какие факторы могут служить причиной порчи продуктов и пищевых веществ?
4. Какие продукты относятся к скоропортящимся?
5. Существуют ли правила хранения продуктов?
6. Какие требования предъявляются к столовому инвентарю (разделочным доскам, ножам и т.д.)
7. Какие химические вещества служат источниками заражения пищи? Как этого избежать?
8. Влияние на организм человека оказывают соли тяжёлых металлов?

Тема: «Ядовитые растения и грибы»

Форма проведения: лекция, беседа, практикум.

Методические рекомендации: эпиграфом к классному часу может стать русская пословица: «Всякий гриб в руки берут, да не всякий в кузов кладут». После изложения теоретического материала проводится беседа по вопросам.

Вопросы:

1. Какие ядовитые растения и грибы вам известны?
2. Какие из этих растений и грибов произрастают в вашей местности?
3. Какие правила сбора грибов надо соблюдать?
4. Могут ли неядовитые грибы быть причиной отравлений? В каком случае?
5. Какие меры предосторожности следует соблюдать, чтобы не отравиться ими?

Далее учащиеся выполняют практическую работу .

Цель работы: изучить внешний вид плодовых тел ядовитых шляпочных грибов, признаки отравления грибами и меры по оказанию первой доврачебной помощи при отравлении грибами.

Оборудование: рисунки и муляжи плодовых тел шляпочных грибов.

Ход работы.

1. Изучите по рисункам и муляжам внешний вид плодовых тел шляпочных грибов.
2. На основании наблюдений заполните таблицу.

Название	Особенности строения		Съедобный	Ядовитый	Где растёт
	Шляпка	Пенёк			

<i>Шампиньон</i> <i>Бледная поганка</i> <i>Ложный опёнок</i> <i>Мухомор</i> <i>Желчный гриб</i> <i>Белый гриб</i>					
--	--	--	--	--	--

3. Почему можно отравиться старыми, переросшими грибами?
 4. Заполните таблицу.

Пищевые отравления

Название грибов	Условия отравления	Признаки отравления	Первая доврачебная помощь

Анкета «Питание глазами родителей»

ФИО родителей	Питается ли Ваш ребенок в столовой? Если нет, то почему?	Удовлетворяет ли Вас система организации питания в школе?	Знаете ли вы о работе школьного совета по питанию?	Удовлетворены ли Вы санитарным состоянием столовой, качеством приготовления пищи

Анкета «Питание глазами обучающихся»

№ п/п	Вопросы анкеты	Ответы	
		Да (%)	Нет (%)
1	Удовлетворяет ли тебя система организации питания в школе?		
2	Устраивает ли тебя ежедневное меню		
3	Удовлетворены ли ты качеством приготовления пищи?		
4	Удовлетворены ли ты работой обслуживающего персонала?		
5	Удовлетворены ли ты графиком питания?		
6	Считаешь ли ты, что горячее питание повышает твою успеваемость?		
7	Считаете ли Вы рациональным организацию горячего питания в школе?		

8	Удовлетворены ли Вы санитарным состоянием столовой?		
---	---	--	--