**Классный час на тему: «Пирамида здорового питания»**

**Кл. руководитель: Нуршанова А.К**

**Цель**: демонстрация учащимся значимости их физического и психического здоровья.

**Задачи:**

**Воспитательные:**

воспитать культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья;

воспитать негативное отношение к вредным продуктам питания;

формировать готовность к коммуникации, воспитывать культуру общения и поведения.

**Развивающие:**

сформировать привычку правильно питаться и соблюдать режим питания;

выработать навыки выбора правильных продуктов питания и составления ежедневного рациона.

**Образовательные:**

познакомить детей с золотыми правилами питания и преимуществами приготовления пищи на пару;

повышать активность учащихся на уроке.

Оборудование: презентация "Здоровое питание школьника", бланки ответов для проведения теста "Как вы питаетесь?", схема-плакат «Пирамида здорового питания», буклет о здоровом питании школьника.

**План занятия:**

Питание школьника

1. Организационный момент.

2. Введение в тему классного часа.

Беседа о здоровье.

Сообщение темы.

3. Раскрытие темы классного часа.

Проведение теста "Как вы питаетесь?"

Обсуждение результатов.

Разговор о золотых правилах питания и преимуществах приготовления пищи на пару.

Представление схемы-плаката здорового питания на примере "Пирамиды здорового питания".

Представление буклета о здоровом питании.

4. Подведение итогов классного часа. Рефлексия.

**Ход занятия**

Здравствуйте, ребята!

Прежде чем объявить тему нашего классного часа, ответьте на следующие вопросы:

Почему болеть - плохо?

Что такое здоровье? Как вы его понимаете?

Зачем нам нужно здоровье?

Как вообще определить, здоровы ли мы или нет?

Что можно назвать показателями здоровья?

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?

От чего же зависит наше здоровье?

Назовите 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?

Наибольшее значение для нас имеет наше питание. И сегодняшний классный час мы посвятим именно этой, чрезвычайно актуальной в наши дни теме - теме здорового питания.

**Тестирование учащихся.**

Сейчас мы с вами проведем небольшой опрос. Тестирование учащихся.

Тест "Как вы питаетесь?"

а) три раза;1. Как часто в течение дня вы питаетесь?

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 то ли в течении дня вы перекусываете между завтраком, обедом и ужином?

а) никогда;

б) один-два раза;

в) три раза и больше.

5. Как часто вы едите свежие фрукты и овощи?

а) три раза в день;

б) три-четыре раза в неделю;

в) один раз.

6. Как часто вы едите шоколад, торты и пироженное?

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. Сколько чашек кофе или чая вы выпиваете в день?

а) одну-две;

б) от трех до пяти;

в) шесть и больше.

Подведем итоги.

Подсчитайте количество баллов. Ответ а - 2 очка, б - 1, в - 0.

21-24 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.

Как вы считаете, правильно ли вы питаетесь? По какому принципу вы выбираете, что вам есть? Знаете ли вы, какие продукты полезны, а какие вредны?

**Итоги занятия.**

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.

**Рефлексия (Работа в группах).**

Составьте примерный режим питания на день в соответствие с предложенной схемой «Пирамида здорового питания». (Работа в группах).

**Золотые правила здорового питания**

Пища должна быть свежей. При хранении неизбежно ухудшаются диетические качества. Приготовленную еду нельзя оставлять надолго. В ней начинают идти процессы брожения и гниения. Лучше кушать еду сразу после приготовления. Избегайте консервированной пищи, фаст-фудов, чипсов!

В рационе должны присутствовать сырые овощи и фрукты. В сырых плодах сконцентрирована живительная сила, в них сохраняется значительно больше витаминов и микроэлементов, чем в вареных. Сырые овощи и фрукты повышают скорость обменных процессов. Для людей с избыточным весом, флегматичным, склонным к депрессивным состояниям очень хорошо включать в рацион сырые овощи и фрукты, для повышения скорости обменных процессов. Людям же с повышенной возбудимостью лучше есть овощи и фрукты, приготовленные на пару или в духовке.

Питание должно быть разнообразным и сбалансированным. Чем больше разных продуктов включено в рацион, тем больше биологически активных веществ поступает в организм. Для нормальной жизнедеятельности организма необходимы белки, жиры и углеводы. В рационе здорового человека это соотношение должно быть следующим 15-20%- белки; 30% - жиры и до 55% - углеводы.

Чередование продуктов. Нельзя долго употреблять одно блюдо или продукт.

Сезонность питания. Весной и летом необходимо увеличивать количество растительной пищи. Зимой, напротив целесообразно добавлять в рацион питания продукты, богатые белками и жирами.

Ограничение в питании. Увеличение веса всегда развивается на фоне энергетического дисбаланса, поэтому для снижения массы тела необходимо ограничивать энергетическую ценность рациона питания. Кроме того, переедание снижает работоспособность, вызывает усталость.

Максимум удовольствия от употребления пищи. Прежде всего, надо отказаться от спешки во время еды, от неприятных разговоров и от чтения.

Сочетание продуктов. Нельзя есть несовместимые блюда, и это обязательное правило. При неблагоприятных пищевых сочетаниях в кишечнике, активизируются процессы брожения и гниения пищи, и в организме происходит накопление шлаков и токсинов.

**Преимущества пищи, приготовленной на пару.**

Пища, приготовленная на пару, считается самой полезной для здоровья. Причин тому несколько:

Больше витаминов

Варка на пару — очень деликатный способ термообработки продуктов. Пища не подвергается воздействию очень высокой температуры, как при жарении или запекании. Благодаря этому в продуктах сохраняется намного больше витаминов и других биологически активных веществ.

Без жира

На пару можно готовить очень легкие низкокалорийные блюда, поскольку в пароварку вам не нужно добавлять никакого жира (жарить же без масла хотя и можно, но на практике это встречается крайне редко, а в результате калорийность жареных блюд обычно слишком высока).

Без канцерогенов

Кроме того, обработка паром не приводит к образованию опасных для здоровья соединений, что может происходить под влиянием высокой температуры при жарении или запекании.

Лучше, чем варить или тушить

Приготовление пищи на пару выигрывает и по сравнению с варкой и тушением. Когда продукты варят или тушат, многие водорастворимые соединения, например некоторые витамины, микроэлементы и др., переходят в отвар. Если в дальнейшем он не используется в пищу, полезные вещества не поступают в организм. Это объясняется тем, что многие полезные вещества, переходящие в отвар, в растворенном виде менее стабильны и быстрее разрушаются.

Вкусно и красиво

Использование пара, позволяет максимально сохранить естественный вид, вкус и аромат пищи. После обработки паром продукты почти не теряют натуральный цвет и форму, в результате чего блюда выглядят ярко и аппетитно. Кроме того, еда получается по-настоящему вкусной. Хотя для того, чтобы по достоинству оценить паровую кухню, многим, возможно, потребуется некоторое время.