

# Классный час

«Ты то, что ты ешь»

Здоровье гораздо более  
зависит от наших привычек и  
питания, чем от врачебного  
искусства.

Д.

Лебокк

Согласны ли вы с ЭТИМ  
высказыванием ?

**Какое питание можно  
считать здоровым?**

Питание должно быть сбалансированным, в него обязательно должны входить продукты, содержащие не только белки, жиры и углеводы, но и незаменимые аминокислоты, витамины, некоторые жирные кислоты, минералы и микроэлементы. Соотношение между белками, жирами и углеводами должно быть 1:1:4. Калорийность рациона школьника 11-13 лет-2400-2600 ккал. Если ребенок занимается спортом, он должен получать на 300-500 ккал. больше

Что обязательно должно  
входить в меню школьника?

Молоко, творог, сыр, рыба, мясо, яйца, сливочное масло, хлеб, крупа, картофель, сахар, морковь, сладкий перец, зелень, капуста, печень, яблоки, помидоры. бобовые



**Какие витамины вы знаете и  
для чего они нужны?**



Витамин А улучшает зрение, способствует росту, повышает сопротивляемость организма, оздоравливает кожу. Витамин С повышает сопротивляемость организма к инфекциям, поддерживает в здоровом состоянии десна, зубы, кости. Витамин В улучшает обмен веществ в организме, улучшает сон, ускоряет заживление ран. Витамин Е активизирует жизненные силы организма

Отгадайте, о каких  
овощах идет речь?

1)Этот овощ богат витамином А. Благодаря сочетанию ценных витаминов и минеральных солей предотвращает анемию и улучшает зрение, усиливает сопротивляемость организма вредному воздействию УФ лучей, придает коже гладкость и здоровый цвет. В Англии во времена царствования Елизаветы<sup>1</sup> его цветы, листья и корнеплоды использовались в качестве украшения для нарядов и шляп.



2) Потребление этого овоща благотворно влияет на наши кости и зубы. Это происходит благодаря тому, что он содержит кальций, недостаток которого приводит к кариесу, рахиту, остеопорозу и нарушению роста у детей. Благодаря уникальному сочетанию углеводов, витамина С, калия и фолиевой кислоты этот овощ очищает организм, снимает усталость, предотвращает анемию, а также защищает от рака.



3) Состоит на 99 % из воды. Является натуральным «увлажнителем» нашего организма и благотворно влияет на кожу. Благодаря содержанию калия имеет очищающее действие, а также понижает давление. Одно из самых древних овощных растений, известно уже 3000 лет. Этот овощ родом из Индии. Еще в Древнем Риме он считался лакомством. Только в XIX веке его начали употреблять в сыром виде. Сегодня этот овощ используется в салатах, закусках, бутербродах.





4) Содержит ценную клетчатку, а также кальций, калий, фосфор и много витамина А, В, С и Е. Доказано не только целительное действие этого овоща на сердце и почки, но и его омолаживающее действие на кожу. Является одним и наиболее любимых овощей в мире. Полезней всего употреблять в сыром виде. По мнению диетологов, стакан сока из этого овоща, выпиваемый ежедневно, даст здоровье, красоту и молодость. Рекомендуется при диетах для похудения, при лечении сахарного диабета и заболеваний почек.



Какую еду  
предпочитали наши  
предки?

Полезной пищей в допетровской Руси считались каши - овсяная, гречневая, пшенная. Традиционным блюдом были пироги с мясом, рыбой, кашей, лапшой, горохом, репой. Основным продуктом была рыба. Не забывали люди и о лакомствах. Их готовили из ягод и фруктов. Из напитков предпочитали морс, квас, пиво, мед, виноградные вина. Во время обедов всякое «скороедение», «скоропитие» и чрезмерное чревоугодие осуждались и считались не только вредными для здоровья, но и неприличными среди воспитанных людей.

**Какие пословицы о питании и еде вы знаете?**

Прадеды едали просто, да жили  
лет по сто.

Хлеб да вода – богатырская еда.

Не ешь досыта, а ешь вполсыта.

Рот уж болит, а брюхо все есть  
велит.

Худ обед, коли хлеба нет.

Какая еда может сейчас  
нанести вред нашему  
здоровью?

В США , на родине фаст - фуда (быстрая еда), за последние 20 лет в три раза выросло число людей, страдающих ожирением. Каждый год от него умирает около 28 тысяч человек. Это вторая после курения причина смертности в США.

Россия уже сейчас входит в пятерку самых тучных стран: 26% россиян страдают ожирением, а еще 25% имеют избыточную массу тела.



Знаете ли вы, что домохозяйки считают газировку отличным чистящим средством: она прекрасно справляется с ржавчиной, известковым налетом и отложениями кальция? А индийские фермеры используют пепси-колу и кока-колу, чтобы защитить свои рисовые поля от вредителей. Напитки стоят дешевле пестицидов, а действуют точно также.

Я думаю, ты, без сомнения, знаешь,  
Что пользу приносит не все, что съедаешь.  
Запомни и всем объясни очень ясно:  
Желудок нельзя обижать понапрасну.  
Холодная пища ему не нужна,  
И очень горячая тоже вредна.  
А сладостей разных, и чипсов, и «КОЛЫ»  
Желудок боится как трусишка уколов.  
Большими кусками не стоит глотать,  
А тщательно надо еду прожевать.  
И помни - желудок у тех не болел,  
Кто с детства его понимал и жалел!

# Кроссворд «Здоровое питание».

По горизонтали:

1. Самое главное и ценное, что есть у человека, чего не купишь ни за какие деньги. 2. Эфирные масла, содержащиеся в нем, убивают вредные бактерии, которые попали в пищеварительный тракт вместе с пищей. В нем много микроэлементов и витамина С. 3. Она обладает отличными вкусовыми и питательными качествами. Ее можно использовать круглый год. Часто ее называют царицей овощей.

По вертикали:

1. Эту группу еды составляет лук, зеленый горошек, шпинат, петрушка, укроп, салат, щавель, сельдерей. 2. Оно содержит все необходимые питательные вещества. Его белок усваивается организмом почти полностью. Особенно оно полезно для детей. 3. Плоды этого фрукта способствуют хорошему пищеварению, содержат витамины, минеральные вещества, органические кислоты. Богат железом и медью. 4. «Жидкие витамины» из фруктов и овощей. 5. Суп из рыбы. 6. Это одна из распространенных и влаголюбивых злаковых культур. Содержит калий, натрий, кальций, магний, фосфор. Его отвар полезен при болезнях желудка. Особенно распространен в Китае.

- Ешь каждый день много овощей, фруктов и ягод.
- Продукты с излишним содержанием сахара вредны.
- Ешь гамбургеры и тому подобную еду быстрого приготовления лишь время от времени.
- Избегай скрытых жиров, которых много в сметане, колбасе, сырах, кремовых тортах и т.п.
- Хорошее правило: много ешь и много двигайся.
- Не забывай полноценно позавтракать.
- Половину тарелки должны занимать овощи, четверть - картошка, рис или макароны, а еще четверть – рыба, мясо или курица.
- Потребление сладостей сокращает количество полезных питательных веществ, поступающих в организм.