

Разговор о правильном питании

Классный час

Подготовила Аксенова П.А.

Цель:

формирование навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.

Задачи: дать представление об основных группах питательных веществ - белках, жирах, углеводах и витаминах, функциях этих веществ в организме.

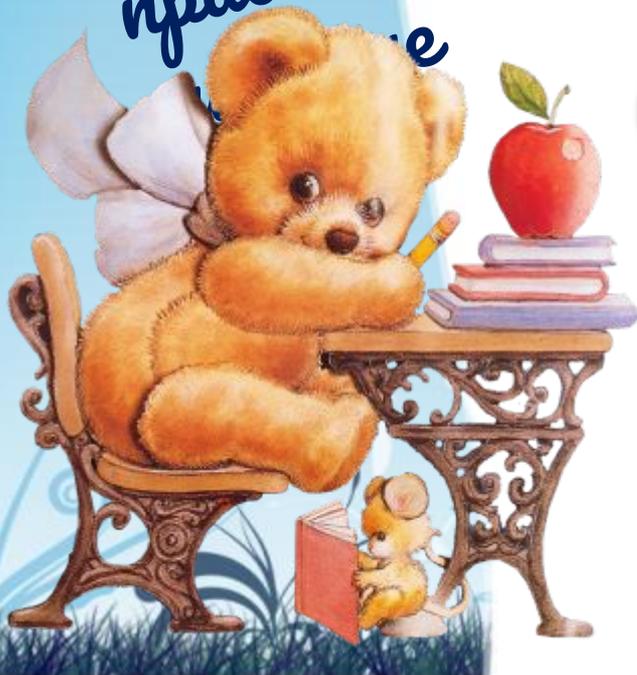
Сформировать правила правильного питания.

Содействовать формированию бережного отношения к своему здоровью.



Что значит быть здоровым?

Жить без
болезней, вести
нормальную
деятельность,
быть живым,
правильное



МОЗГОВОЙ ШТУРМ

Любящий
чистоту -
(будет
здоровым)

В
здоровом
теле,
(здоровый
дух)

Голову
держи в
холоде,
(а ноги в
тепле)

Поработал
(отдохни)

Заболел
живот,
держи
(закрытым
рот)

К слабому
и болезнь
(пристает)

Землю
сушит зной,
человека
(болезни)

Быстро и
ловкого
(болезнь не
догонит)

А ЧТО ЗНАЧИТ ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ?

Школьный возраст – очень ответственный период жизни. Учеба в школе существенно увеличивает физическую и эмоциональную нагрузку на организм, которому приходится расходовать много энергии, а единственным источником энергии человека является пища. Поэтому от того, как питается человек, соблюдает ли он режим питания, во многом



Еда необходима, чтобы поддерживать жизнедеятельность нашего организма.

ПИРАМИДА ПИТАНИЯ

ЖИРЫ

Жиры, масла,
сладости



Мясо, молоко,
рыба, яйца

БЕЛКИ



Фрукты и
овощи



УГЛЕВОДЫ



Хлеб, крупы, зерновые

Питание
должно быть
полноценным,
т.е.
разнообразным

От простуды и ангины
Помогают апельсины,
Ну а лучше съесть
лимон,
Хоть и очень кислый он.

Очень важно спозаранку
Есть за завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам
И не только по утрам.

Рыбий жир всего полезней,
Хоть противный - надо
пить.

Он спасает от болезней.
Без болезней лучше жить

Если кто - то простудился,
Голова болит, живот.
Значит, надо подлечиться,
Значит, в путь - на
огород.

С грядки мы возьмём
микстуру,

За таблеткой сходим в сад,
Быстро вылечим простуду.
Снова будешь жизни рад.



Помни истину простую -
Лучше видит только тот,
Кто жуёт морковь сырую
Или сок морковный пьёт

Никогда не унываю, и
улыбка на лице,
Потому что принимаю
витамины А, В, С.

Анкета



Правила питания:

Нужно стараться есть разнообразную пищу, чтобы организм получал все необходимые ему питательные вещества.

Булочек и сладостей надо есть поменьше, особенно если имеешь склонность к полноте. В этой пище много углеводов, излишки которых организм превращает в жир и запасает под кожей.

Не надо есть много жареного, копченого, соленого, острого. Такая пища может быть очень вкусной, но не очень полезной и даже вредной.

Пища не должна быть очень горячей, обжигающей или очень холодной.

Нужно стараться есть в одно и то же время. Организм как бы привыкает к определенному режиму, и тогда пища лучше усваивается.

Утром перед школой надо обязательно завтракать. Некоторые ребят по утрам так спешат, что вместо завтрака проглатывают что-то на ходу, а то и вовсе ничего не едят. А потом на уроках у них болит голова, теряется внимание, уменьшается работоспособность.

Ужинать нужно не позже, чем за 2 часа до сна. Наедаться прямо перед сном очень вредно.

Правильно ли вы питаетесь? Попробуем узнать о себе побольше. А для этого мы провели с вами анкетирование. Вопросы анкеты были такими:

1. Употребляете ли вы в пищу свеклу, морковь, капусту? А) всегда, круглый год – 5 баллов. Б) Иногда, когда заставляют – 2 балла. В) Никогда – 0 баллов.

2. Сколько раз в день вы едите? А) 4-6 раз – 5 баллов. Б) 3 раза – 3 балла. В) 2 раза – 0 баллов.

3. Вы употребляете в пищу овощи и фрукты? А) ежедневно, несколько раз 5 баллов. Б) 2-3 раза в неделю – 3 балла. В) очень редко – 1 балл. Г) никогда – 0 баллов.

4. Когда и что вы едите на ночь? А) мясо с гарниром в 9 часов – 1 балл. Б) Кашу молочную в 9 часов – 2 балла. В) стакан кефира или молока в 9 часов – 5 баллов. Г) Ем когда захочу и что захочу до 11 часов – 0 баллов.

5. Употребляете ли вы в пищу лук, чеснок, петрушку, укроп? А) иногда петрушку и укроп в супе, салате – 1 балл. Б) лук и чеснок не ем никогда – 0 баллов. В) всё это употребляю ежедневно в небольшом количестве – 5 баллов. Г) ем иногда, или когда заставляют – 2 балла.

Ответы: Если вы набрали 13 – 15 баллов, то вы достаточно употребляете в пищу овощей и фруктов, у вас правильный режим питания.

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

0 – 9 баллов. Вам нужно задуматься о своём питании, как о режиме дня, так и о рационе. Чем быстрее вы этим займётесь, тем лучше будет ваше здоровье.

«Пусть пища будет вашим главным лекарством»

Гиппократ

Человеку нужно есть.

Чтобы встать и чтобы
сесть,

Чтоб расти и развиваться,

Чтобы прыгать,

кувыркаться,

Песни петь, дружить,

смеяться,

Чтоб расти и развиваться

И при этом не болеть,

Нужно правильно

питаться

С самых юных лет

уметь.



Здоровье

Задание: найти на каждую букву слова, которые имеют отношение к здоровью, здоровому образу жизни.



Классный час по теме
«Разговор о правильном
питании».



Например:
З — здоровье, зарядка,
закалка, зубной врач;
Д — диета;
О — очки;
Р — режим, расческа,
ракетка;
О — отдых;
В — вода, витамины,
врач;
существует.
Е — еда.



**Будьте здоровы! Укрепляйте
свое тело и дух. Ваше здоровье
в ваших руках!**