



# 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!**