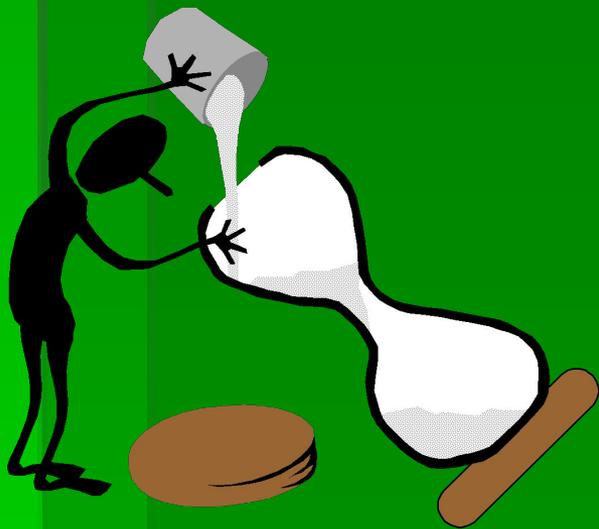


# Классный час в 7 классе «ЗДОРОВЬЕ и ПИТАНИЕ»

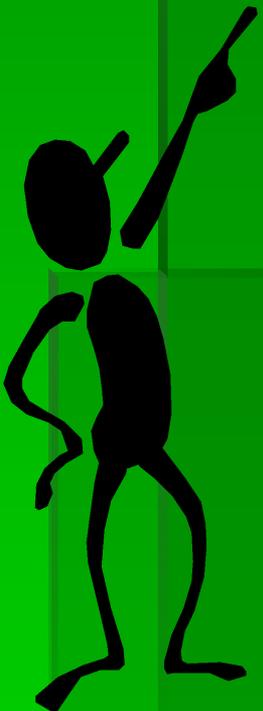


Выполнила Белоногова Татьяна Юрьевна,  
учитель МОУ ООШ № 18

п Солони

# Цель:

- Пропагандировать здоровый образ жизни;
- Активизировать познавательную деятельность учащихся; заинтересовать учащихся изучением вопросов здоровья.
- Расширить понятие о здоровом питании, определение приемлемых стилей питания.
- Раскрыть понятие о группах пищевых продуктах.
- Определить правила рационального питания, правила здорового образа жизни, укрепляющие иммунитет.

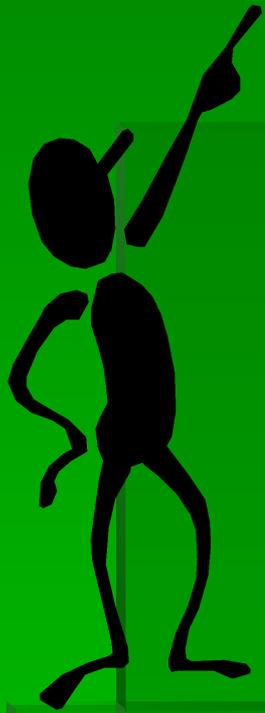


# Правильное питание – залог здоровья!

---

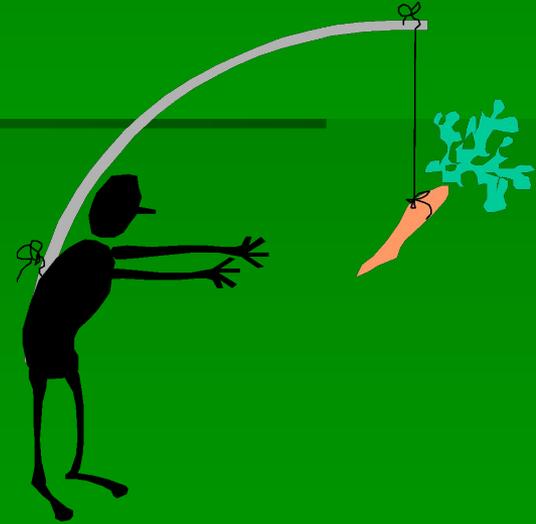
## Ответим на вопросы:

1. Какие стили питания вам знакомы?
2. Какого стиля придерживаетесь вы?
3. Что по-вашему означает «правильно питаться»?
4. Какие блюда предпочитаете?



# Стили питания:

- Вегетарианский стиль;
- Сыроедение;
- Американский стиль;
- Традиционный стиль;





# Сыроедение

- 60% ежедневного рациона – составляют фрукты и овощи, преимущественно сырые.
- Избегать продуктов, прошедших промышленную обработку.
- Напитки: минеральная и некипяченая вода, сок свежих фруктов.
- Пища должна быть натуральной, содержать минимальное количество поваренной соли, сахара и синтетических компонентов.
- Люди меньше болеют раком, меньше страдают сердечно-сосудистыми заболеваниями, помогает снизить вес.





# Вегетарианский стиль питания



- Основные продукты: злаки, хлеб, бобы, орехи, семечки, фрукты и овощи, соевые продукты (соевое молоко, творог, паста).
- Пища легко усваивается организмом, так как обязательно подвергается термической обработке и не содержит продуктов, вызывающих перегрузку пищеварительного тракта (тушеная капуста, винегрет, яйца, кефир, фасоль).
- **Но:** дефицит аминокислот, нехватка ряда витаминов и минеральных веществ (железа, цинка, кальция), сбой иммунной системы.





# Традиционный стиль питания



- Питание тех, кто живет в семье, где есть человек, занимающийся приготовлением пицци.
- Свежеприготовленная пицца очень полезна для желудка, так как вкусна, вызывает аппетит и легко усваивается.
- Основа режима питания – регулярность приема пицци, систематичность.
- Набор продуктов не ограничен, но разнообразный.
- Каждый выбирает диету в соответствии с состоянием своего здоровья

# Американский стиль питания



- Основные продукты: пицца, сэндвич, хот дог, гамбургеры, жареная рыба, чипсы, хрустящий картофель, молочные коктейли, газированные напитки, кофе и др.
- «+» - удобно, быстро, легко приготовить, питательно, вкусно,
- «-» - высокая жирность, чрезмерная сладость, большое содержание консервантов и биодобавок, малое содержание овощей и фруктов, еда быстрого употребления.



# Основные группы пищевых продуктов и их значение в питании

- Мясо и мясопродукты.
- Рыба и рыбопродукты.
- Куриные яйца.
- Молоко и молочные продукты.
- Хлеб и хлебобулочные продукты, крупы, макаронные изделия.
- Овощи и фрукты.
- Кондитерские изделия.
- Пищевые жиры.

# Основные группы пищевых продуктов и планирование питания

Пищевая группа	Число блюд в день
1. Молоко и молочные продукты	Не менее 2
2. Мясо и мясные продукты	Не менее 2
3. Фрукты и овощи	Не менее 4
4. Хлеб и крупы	Не менее 4

# Игра «Меню для школьника»



## Список продуктов:

1. Салат из капусты и моркови;
2. Пирожки;
3. Жареная рыба;
4. Борщ;
5. Блины;
6. Гречневая каша;
7. Чай;
8. Кисломолочные продукты;
9. Винегрет;
10. Вареный картофель;
11. Отварная говядина;
12. Хлеб;
13. Сыр;
14. Колбаса;
15. Кисель.

**Задание:** составить меню, включающее завтрак, обед , полдник и ужин.

# Игра «Красиво и вкусно»

---

Передавая друг другу мяч, по очереди называть свое любимое блюдо.

## Аукцион идей «Для чего человеку нужна еда»

# Игра «Пищевая ценность основных групп продуктов»

Назвать витамины, вещества и элементы основных групп продуктов.

**1 группа:** мясо, рыба...

**2 группа:** овощи, фрукты...

**3 группа:** хлеб, макаронные изделия, МОЛОКО...

# Рекомендации врача



*Необходимо придерживаться принципов рационального питания: умеренность, разнообразие, режим. Оно способствует нормальному развитию организма, развитию здоровья, высокой умственной и физической работоспособности, сопротивляемости вредным факторам среды. Его основа – пищевой рацион, режим и условия приема пищи. Это означает количество, время приема пищи, распределение суточного рациона в течение дня, интервалы между едой и время, которое на нее затрачивается. Здоровому человеку надо есть 4 раза в сутки: завтрак, обед, полдник, ужин.*



# Правила рационального питания

- Садиться за обеденный стол надо только с ощущением голода. Различать голод и жажду. **Пищу принимать 3 – 4 раза в день.**
- При подъеме в 6 – 7 утра лучше завтракать в 10 – 11 часов. стакан сока, кефира, простокваши или простой воды натощак – прекрасное начало дня.
- Не следует садиться за стол в возбужденном состоянии – это почти всегда приводит к ненужному перееданию.
- Пищу следует принимать в строго определенные часы, в спокойном состоянии и отдохнувшим.
- Во время любой трапезы не следует решать сложные житейские вопросы, читать, смотреть телевизор.

- Не смешивайте в одном приеме пищи белки (мясо, рыбу, яйца) и углеводы (хлеб, картофель, рис). По возможности избегайте блюда так называемого «быстрого приготовления».
- Следует делать **не менее 20-30 жевательных движений челюстями перед проглатыванием**. Надо учиться жевать медленно и есть мало, потому что основа здорового пищеварения – хорошее прожевывание пищи. Помните, что процесс пищеварения начинается не в желудке, а во рту.
- Нельзя переедать и до отказа забивать желудок пищей. В этом случае пище трудно перемешиваться и перевариваться, что ведет к болезням несварения желудка, гастритам, язвам и колитам.

- Не следует есть мясо и рыбу больше, чем три раза в неделю. Недостаток белков может быть скомпенсирован орехами и семечками.
- Молоко не рекомендуется смешивать с какими-либо продуктами, лучше употреблять его в чистом виде.
- Не следует запивать еду водой, так как это приводит к разжижению желудочного сока и снижению активности пищеварения. Воду можно пить за 15-20 минут до еды, либо через 2 часа после нее. **Суточная потребность человека в воде и разного рода жидкостях – 2-2,5 литра.**
- Нельзя употреблять слишком холодную или слишком горячую пищу. Это вредно для печени.
- Надо больше потреблять сырых овощей и фруктов, лучше готовить их на пару или запекать.

- Следует исключить или, по возможности, **меньше употреблять сладкие газированные напитки типа пепси, фанты, колы** и им подобных. Содержащийся в них газ затрудняет пищеварение, а излишки сахара ведут к отложению жира.
- По данным Гарвардской школы общественного здравоохранения в США, более 50% злокачественных образований желудка и поджелудочной железы являются следствием избыточного потребления кофе.
- Еда не должна быть основным источником положительных эмоций, хотя именно на это нацелено кулинарное искусство.



# Принципы отношения к питанию

"Жить не для того, чтобы есть, а есть, для того, чтобы жить"

Хороший повар - - враг здоровья"

"Голод - - лучший кулинар"

# Правила здорового образа жизни, укрепляющие иммунитет

- Заниматься физической культурой 3-5 раза в неделю. Особенно полезны занятия на свежем воздухе. Следить за тем, чтобы организм при занятиях не перегружался.
- Не переедать и не голодать. Лучше питаться часто и понемногу.
- Знать и соблюдать правила общения. Найти для себя способ избавляться от стрессового состояния.
- Стараться соблюдать режим дня.
- Ежедневно закаливаться.
- Не привыкать к курению и употреблению спиртных напитков.