

Классный час

Письменская Ольга Михайловна
МБОУ СОШ №14
г. Каменск-Шахтинский




Питание и здоровье

Что такое здоровая пища и как ее
приготовить



Здоровый образ жизни – это:


- 1) Соблюдение режима дня.
- 2) Соблюдение режима питания, правильное питание.
- 3) Закаливание.
- 4) Физический труд.
- 5) Соблюдение правила гигиены.
«Ради крепкого здоровья – мойте руки чаще».
- 6) Правила поведения за столом.
«Когда я ем, я глух и нем!»
- 7) Скажем «Нет!» вредным привычкам (употребление алкоголя, табакокурение).
- 8) Доброе отношение к людям, к окружающей нас природе, животным.
- 9) Правильная организация отдыха и труда.



Рано утром просыпайся,
Себе, людям улыбайся,
Ты зарядкой занимайся,
Обливайся, вытирайся,
Всегда правильно питайся,
В школу смело отправляйся.



Зачем человек ест?



«Дерево держится своими корнями,
а человек пиццей»

Вывод:

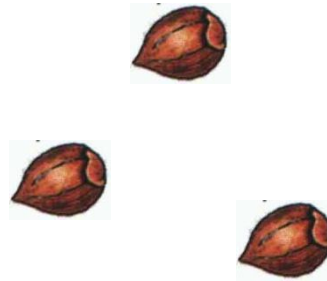
Человеку необходимо питаться.

Сколько раз в день необходимо питаться?

1. Завтрак (дома).
2. Завтрак (второй в школе).
3. Обед.
4. Полдник.
5. Ужин.

«Прежде чем за стол мне сесть,
Я подумаю, что съесть».





1. Холодные закуски:

- винегрет;
- разные салаты (овощные).

2. Рассольник, борщ, рыбный суп.

3. - Рыба, картофельное пюре.

- Котлета, макароны.

4. Компот, сок (яблочный, апельсиновый).

5. Хлеб.

Меню



1. Салат.
2. Борщ.
3. Рыба, картофельное пюре.
4. Сок яблочный.
5. Хлеб.

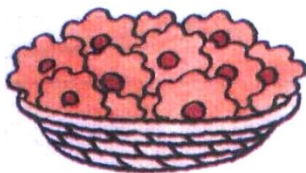
Не в пору и обед, коли хлеба нет.

Чем можно заняться после обеда?

- Попрыгать.
- Почитать книгу.
- Порисовать.
- Потанцевать.
- Побегать.
- Поиграть с конструктором.

Полдник

Можно на полдник есть булочки, вафли, печенье с чаем, соком или молоком.



Молочные продукты



Пора ужинать.

Ужин – последняя еда перед сном. Чтобы хорошо спать и отдыхать ночью, на ужин можно есть только легкую пищу:

- запеканки
- творог
- омлет
- кефир
- простоквашу



Игра «Угадайка»

Вспомните название продуктов, приготовленных из молока:

1. Если молоко оставить на сутки в теплом месте, оно прокиснет и образуется ... (простокваша).
2. Если прокисшее молоко слегка подогреть, из него выделится плотный сгусток белого цвета - ... (творог).
3. Если молоко поставить в горячую духовку и подержать там часа два, то получится ... (топленое молоко).
4. Если в горячую духовку поставить прокисшее молоко, то получится ... (творог и сыворотка).

«Пейте, дети, молоко – будете здоровы!»



Два условия правильного питания:

умеренность

разнообразие

«Овощи – кладовая здоровья»



1 Я Б Л О 2 К О

А

П

У

6 С

Л

И

В

4 К

А

5 Б

А

Н

3 Р

Е

П

А

Н

7 Л

Т

8 Г

Р

У

Ш

А

Ч

О

9 С

К

10 К

И

В

И

Е

К

Л

11 А

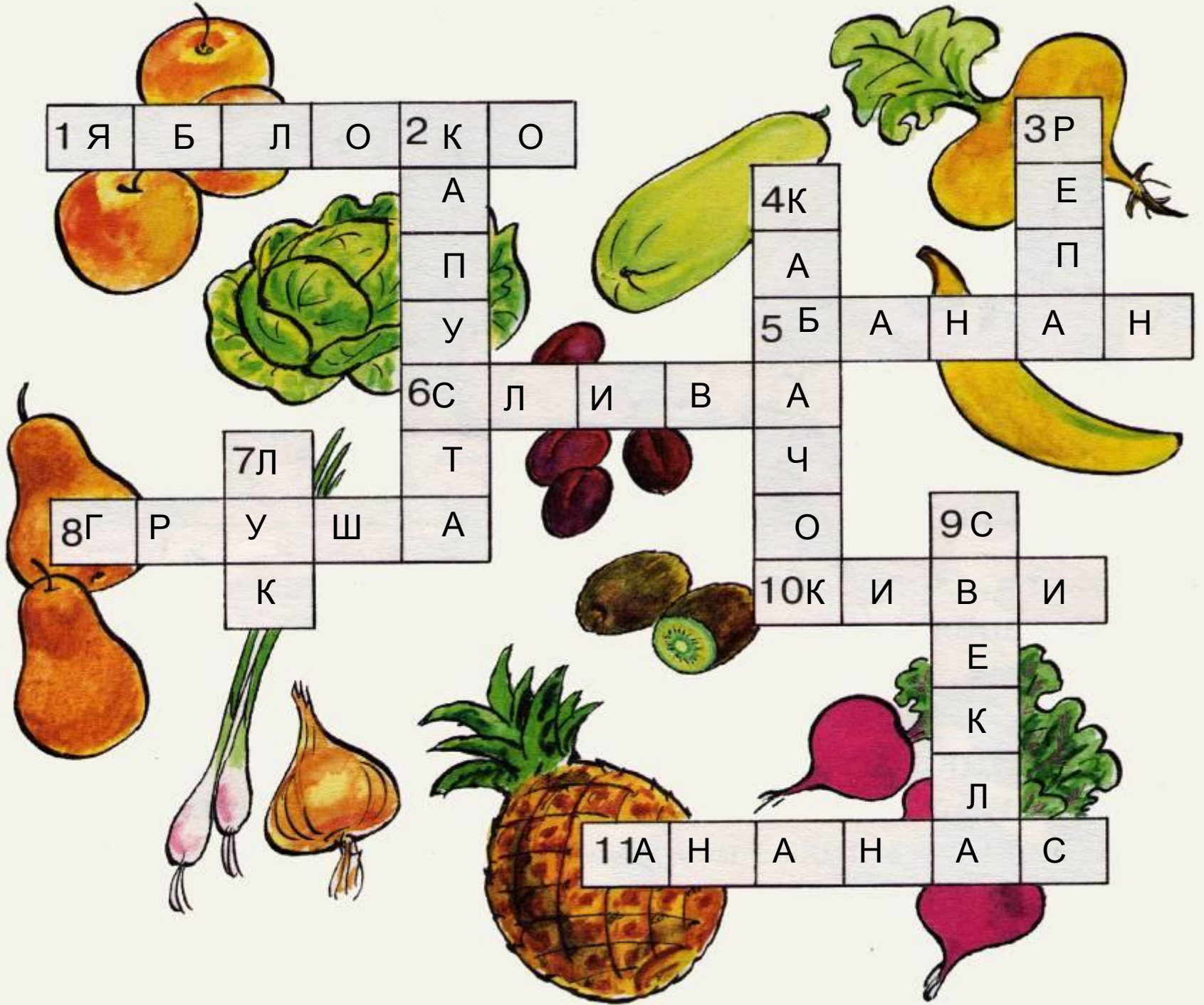
Н

А

Н

А

С



Люди с самого рождения Жить не могут без движения



Белки

В продуктах
животного
происхождения



Жиры

В мясе, молоке,
сале, в
маслянистых
растениях



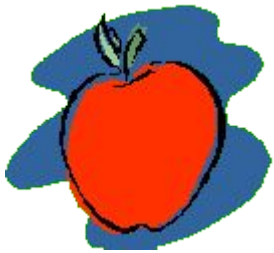
Углеводы

В крупах, муке,
крахмале



Витамины

Овощи, фрукты



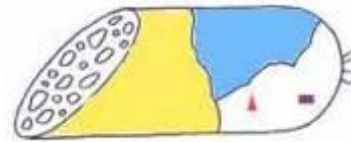
Состав некоторых продуктов:



Капуста



Яблоко



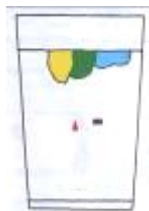
Колбаса



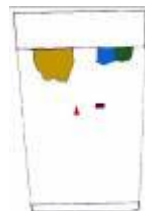
Рыба



Орех



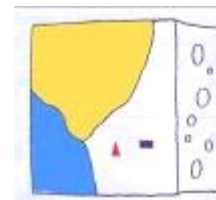
Молоко



Сметана



Масло



Сыр



Творог



Мясо

- | | | |
|-----------|--------------|--------------------------|
| ● — белки | ● — углеводы | ● — минеральные вещества |
| ● — жиры | ● — витамины | ○ — вода |

Какие продукты растительного происхождения, а какие – животного происхождения?

Продукты животного происхождения

- Хлеб
- Колбаса
- Молоко
- Сахар
- Яйцо
- Лук
- Яблоко
- Свинина
- Свекла
- Огурец

Продукты растительного происхождения

Выберите продукты, которые полезны для вас и разделите на две группы:

Полезные продукты

Неполезные продукты

Рыба, пепси, кефир, фанта, чипсы, геркулес, жирное мясо, подсолнечное масло, торты, «Сникерс», морковь, капуста, шоколадные конфеты, яблоки, груши, хлеб, сало

Золотые правила питания:

- Главное – не переешьте.
- Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.
- Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.
- Мойте фрукты и овощи перед едой.
- Перед приемом пищи мысленно поблагодарите всех, кто принял участие в создании продуктов, из которых приготовлена пища. И конечно, тех, кто приготовил вам еду.

Игра «Приготовь блюдо»

Задание: приготовьте традиционные русские блюда (выберите продукты, необходимые для приготовления блюда)

1) Борщ.

- вода, молоко, чай;
- картофель, капуста, свекла, огурец, помидор, лук, редис;
- соль, сахар;
- майонез, сметана.

2) Гречневая каша.

- вода, молоко;
- макароны, рис, пшено, гречка;
- соль, сахар;
- масло растительное, масло сливочное.

3) Уха.

- вода, лимонад, квас;
- рыба, мясо;
- соль, перец, сахар, горчица;
- огурец, картофель, морковь, помидор.

4) Окрошка.

- вода, квас, ряженка;
- картофель, огурец, помидор, морковь, лук, редис;
- вареное яйцо, сухари;
- сметана, хрен, горчица.

Выберите слова для характеристики здорового человека:

красивый ловкий статный крепкий
сутулый бледный стройный неуклюжий
сильный румяный толстый подтянутый

Вывод:

Каждый человек должен заботиться о своем здоровье. Ведь никто не позаботится о тебе лучше, чем ты сам.

Правила, которые обеспечивают хорошее состояние здоровья

1. Правильное питание.
2. Соблюдение режима дня.
3. Закаливание (физические упражнения, спорт).
4. Правильная организация труда и отдыха.
5. Соблюдение правил гигиены.
6. Доброе сердце, добрые дела, поступки.

«Здоровье всех дороже. Здоровье разум дарит».

«Чистота – залог здоровья».

«Чистота – залог здоровья».

«Кто долго жуёт, тот долго живёт».



Я хочу быть здоровым!

Я могу быть здоровым!

Я буду здоровым!

Домашнее задание.

Расскажи о своем любимом блюде.
Чем оно полезно?

Будьте здоровы!

