

Классный час для 8 — 11 классов

«Здоровая еда для здоровых людей»

Эпиграф:

Чтоб мудро жизнь прожить,
Знать надобно немало.
Два главных правила запомни для начала;
Ты лучше голодай, чем что попало есть,
И лучше будь один, чем с кем попало.

Цели:

1. Воспитать культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья
2. Воспитать негативное отношение к вредным продуктам питания
3. Сформировать привычку правильно питаться и соблюдать режим питания
4. Выработать навыки выбора правильных продуктов питания и составления ежедневного рациона

Ход занятия:

1. Слово учителя. Сегодня на классном часе речь пойдет о строительстве вашего организма, т. е. о его развитии. Мы должны разобраться, из каких “кирпичиков” складывается крепкое здоровье. Выберите фотографию человека в качестве модели своего будущего. (Варианты фотографий: успешные красивые сильные молодые люди, молодые родители с детьми, а также больные, немощные, бедные, одинокие.)

Ребята обсуждают задание и слушают мнения представителей всех групп. Учитель подводит итог выступлений учащихся.

- Вы опять единодушны в своём выборе: все хотят быть молодыми, успешными, здоровыми. Никто не сомневается, что успеха в жизни может достичь только сильный, здоровый, умный человек. А какие “стройматериалы” необходимы для осуществления лучшего варианта “постройки” здорового организма? Сейчас узнаем.

При правильном питании человек меньше подвергается различным заболеваниям и легче с ними справляется. Рациональное питание имеет также значение для профилактики преждевременного старения.

У организма есть специальные регуляторные органы, позволяющие использовать из принятой пищи и усваивать необходимые питательные вещества, в таком количестве, которое ему требуется в данный момент. Кроме того, многие вещества человеческий организм не в состоянии синтезировать в процессе обмена, они должны поступать с пищей, иначе возникают болезни, связанные с неполноценным питанием.

Питание должно быть умеренным, разнообразным, сбалансированным по калорийности с учетом затрат на трудовую деятельность и возрастных особенностей организма.

Детский организм отличается от взрослого бурным ростом, интенсивным течением обменных процессов. В связи с этим организм детей испытывает потребность во всех пищевых веществах, источниках пластического материала и энергии.

Правильное питание обеспечивает нормальное физическое развитие ребенка, предупреждает возникновение таких отклонений, как отставание в возрасте, развитие рахита, малокровия, ожирения, аллергические проявления, расстройства пищеварения. Состояние иммунитета определяется не столько количественной стороной питания, сколько его качеством и биологической ценностью, кроме того, рациональное полноценное питание повышает устойчивость детского организма к резким колебаниям температуры и влажности воздуха, воздействию различных вредных экологических факторов.

Питание оказывает определенное воздействие и на развитие центральной нервной системы, интеллекта. В такое время – время больших перегрузок, значительного потока информации, ускоренных темпов жизни, возможностей возникновения стрессовых ситуаций – следует помнить, что правильное питание в детском возрасте во многом содействует формированию организма, способного преодолеть сложности жизни.

2. А сейчас мы попробуем проанализировать, как питаетесь вы, насколько ваш рацион способствует здоровому развитию организма.

Анализ рациона питания учащихся. Наиболее частые ответы фиксируются на доске.

Отметьте продукты, которые вы употребляли вне школы не менее 2 раз за последнюю неделю.	
Группа I	Группа II
Хлеб из муки грубого помола или с отрубями, хлебцы, завтрак из цельных зерновых хлопьев, несладкие каши, макаронные изделия из твердых сортов пшеницы, рис	сдобные булки, пирожки, хлеб, подслащенные макаронные изделия
Молоко, твердые сыры, творог, неподслащенные кисломолочные продукты	сгущенное молоко, плавленые сырки, глазированные сырки
Супы овощные, супы на нежирных мясных или рыбных бульонах	готовые супы, супы на бульонных кубиках
Вареная или тушеная индейка, нежирное куриное мясо или говядина	жирное мясо, жирные колбасы, сырокопченая колбаса, магазинные сосиски
все свежие овощи и фрукты; тушеные овощи, варенный или запеченный картофель, зелень, свежие, сушеные или консервированные фрукты без сахара	чипсы, фрукты в шоколаде или глазури
желе, пудинги на основе молока с фруктовым салатом	соленые орехи, орехи в сахаре
черный чай, кофейные напитки, минеральная вода без газа, безалкогольные напитки без сахара	шоколад, кофе со сливками, газированные напитки

Беседа с учащимися: Проанализируем получившиеся результаты: продуктов какой группы оказалось больше в вашем недельном рационе?

3. Сегодня вы сами подготовили интересные сообщения о наиболее распространенных в молодежной среде продуктах.

Газированная вода и соки промышленного производства.

Напитки промышленного производства одинаково сильно провоцируют развитие заболеваний сосудов вне зависимости от того, содержится в них сахар, или нет. Эксперты из Ассоциации кардиологов Великобритании проанализировали данные 2.500 человек. В результате было обнаружено, что люди, употребляющие напитки промышленного производства, страдают от болезней сердечно-сосудистой системы на 61% чаще тех, кто исключил их из своего рациона.

При этом выяснилось, что, вопреки распространенному мнению, напитки без сахара также опасны для сердца и сосудов, как и не низкокалорийные.

Фастфуд.

Любителям всевозможных консервантов, диоксинов, вкусовых добавок, эссенций, эмульгаторов, подсластителей, канцерогенов, острых приправ и консервов следует знать, что быстрая еда, пришедшая к нам с Запада с красивым названием "Фаст Фуд", не просто очень вредна для нашего организма, а просто катастрофически опасна и несет серьезную угрозу нашему здоровью. При сомнительных плюсах фаст фуда - быстроте приготовления и его особенном вкусе - он обладает рядом несомненных и очень серьезных минусов.

Помимо того, что наш желудок и кишечник просто-напросто не приучен к такой пище,

жирной и тяжелой, она не содержит никаких полезных веществ, она очень жирная, содержит много калорий. Куда легче и полезней для нашего организма употреблять в пищу то, что веками ели наши предки - традиционные каши из различных круп, первые блюда на обед и множество своих овощей и фруктов, которые несут наименьшую опасность возникновения на них аллергии. В пунктах питания с подобным названием - вроде "Макдональдса" или "Кентаки Чикенз" - буквально все продукты жарения - сэндвичи, гамбургеры, картофель фри и жареные куры - содержат окисленный холестерин, который способствует ускорению развития атеросклеротических бляшек на стенках сосудов. Кроме этого, частое употребление быстрой пищи чревато возникновением сердечных заболеваний, аллергии, ожирения, диабета, расстройством желудка и печени.

Жевательная резинка.

Основу жвачки - резиновая субстанция из синтетических полимеров, к которым могут добавлять смолы хвойных деревьев или сок дерева саподилла.

В жвачке можно найти подсластители, ароматизаторы, красители, консерванты, загустители, стабилизаторы, глазирователи.

Мы отправили 5 образцов популярной жевательной резинки на экспертизу в Научно-исследовательский институт питания РАМН. Во всех содержались заменители сахара в количестве, не выходящем за установленные нормативами границы. Но есть нюансы. Законы РФ содержание некоторых веществ не регламентируют. Поэтому, например, показатели таких подсластителей, как мальтит, ксилит и сорбит, различаются в десятки (!) раз. Сорбит и ксилит в отличие от мальтита и аспартама - натуральные подсластители. Сорбит часто получают из винограда, яблок, рябины.

Ксилит - из кукурузных кочерыжек и шелухи хлопковых семян. Многие думают, что если нет сахара - нет и калорий. Но ксилит и сорбит по калорийности почти равны обычному сахару. Кроме того, «если злоупотреблять ксилитом, он может дать слабительный эффект», - говорит Элеонора САХАРОВА, президент Центра профилактической стоматологии. Что касается аспартама, то многочисленные исследования обвиняют его в том, что он может угнетать нервную систему. Американское Федеральное ведомство по контролю за качеством продуктов питания получило от потребителей тысячи жалоб на аспартам - это 80% всех жалоб на пищевые добавки. В жвачках «Ментос» и «Орбит» аспартама оказалось меньше всего. У остальных производителей - в 4-5 раз больше. «Кстати, по составу детская жвачка практически не отличается от взрослой», - говорит Роман ГАЙДАШОВ, эксперт ОЗПП «Общественный контроль». - В некоторых даже содержится аспартам. Различие - в основном во вкусе».

«Многие жуют резинку часами, но максимум - 10 минут 3-4 раза в день, - продолжает Э. Сахарова. - Когда вы жуёте, полость рта контактирует с внешней средой - микробы собираются во рту. Использовать жвачку можно лишь после еды. Иначе выделяется слюна, потом рефлексивно желудочный сок. А пища не поступает - страдает слизистая оболочка желудка»

4. Мы поговорили с вами о неправильном питании, а теперь посмотрим, какие продукты необходимо есть, чтобы оставаться здоровым.

Содержание витаминов в продуктах

Название витамина	Зачем он нам?	Где его найти?
Витамин А (бета-каротин)	Отвечает за развитие органов зрения, формирование костей, здоровое состояние зубов, волос, кожи.	Овощи и плоды оранжевого и жёлтого цвета, печень, рыбий жир, яйцо, масло, сыр.

Витамин Е	Защищает и предупреждает сердце и сосуды о возможных болезнях	Растительное масло, печень, зелёные овощи, крупы, семена подсолнечника.
Витамин Д	Содержит фосфор и кальций для зубов и костей	Морская рыба, молоко, яйцо, сыр, шампиньоны.
Витамин С (аскорбиновая кислота)	Сохраняет здоровыми дёсны, зубы, сосуды, кости. Противодействует усталости и образованию вредных веществ в желудке.	Цитрусовые, клубника, сладкий перец, смородина, шиповник, капуста, картофель, киви, кислые яблоки.
Витамин В1	Укрепляет нервную систему, повышает аппетит.	Свинина, печень, хлеб грубого помола, рис, чечевица, горох, овсянка, лесной орех.
Витамин В2	Превращает вещества в энергию. Отвечает за рост и защиту кожи.	Молочные продукты, кукуруза, куры, мясо, рыба, зелёные овощи.
Витамин В3	Даёт стимул для правильной работы нервной сердечно-сосудистой систем, помогает дышать каждой клеточке, нормализует водно-солевой обмен.	Печень, арахис, сардины, скумбрия, говядина, шампиньоны, абрикос, банан, персик.
Витамин В6	Участвует более чем в 60 процессах нашего организма, в том числе кроветворения, пищеварения, обмена жиров.	Зародыши пшеницы, лосось, сардины, соя, цыплята, почки, печень, яйцо, арахис, грецкие орехи, коричневый рис.
Витамин В9	Участвует в обмене жиров, белков. Влияет на процесс роста, состояние клеток крови, необходимых для образования гемоглобина.	Соя, кукуруза, печень, яичные желтки, дрожжи, крупы, морковь, шпинат, арахис.
Витамин В12	Чем больше вы едите белковой пищи, тем больше требуется витамина В12.	Мясо, яйцо, сыр, почки, печень, молоко, творог, сельдь, форель, крольчатина.
Витамин К	Участвует в процессе свёртывания крови.	Зелёные овощи, яйца, мясо, крупы, капуста, шпинат, творог.
Фолиевая кислота	Необходима детям в период быстрого роста, основной участник образования гемоглобина и правильного развития будущего ребёнка (зародыша)	Листовые овощи, дрожжи, печень, арахис, чечевица, апельсины, почки, фасоль, бананы, брюссельская капуста, брокколи.

Анализируя таблицу, делаем вывод о полезности тех и или иных продуктов по содержанию в них необходимых организму веществ. Определяем, какие полезные продукты доступны нам в процессе ежедневного питания.

5. Еще перед нами всегда стоит вопрос: Как часто принимать пищу?

Нормальное питание – четырехразовое. Важно с детства придерживаться режима питания, а так же культуры питания. На обед нужно тратить не менее получаса. Хорошо

за стол садиться не в одиночестве. Забудьте во время обеда о всех неурядицах и проблемах. Не ешьте наспех, кое как пережевывая пищу, не ощущая вкуса и не получая удовольствия от еды.

6. Закончим наш разговор о правильной еде шуточными стихами, которые настроят вас на позитивный лад в выборе пищи.

1. Смотрим мы с сестрой рекламу,

А потом теребим маму:

«Очень вкусный «Милки-вэй»,

Мам, купи нам, не жалея,

Ну, купи же йогурт «Чудо»,

Баловаться мы не будем,

Чипсы, жвачки, шоколадки,

Творожки и мармеладки!»

Держалась мама, что есть сил,

А папа взял, да и купил!

Болит живот, по телу пятна,

Во всём реклама виновата!

Зато с сестрой мы неразлучны,

В одной палате нам не скучно!

2.-Я и Шура-

Когда гуляю я босой

По лужам с другом Шурой,

То после «ай», то после «ой»

Лежу с температурой.

Когда мороженных штук пять

Мы с Шуркой вместе съели,

То снова мы, то мы опять

Недели две болели.

Когда нарвали яблок мы

И, не помыв, поели,

То наши с Шуркой животы

Внезапно заболели.

Когда полез за шишками

С соседскими мальчишками,

То с Шуркой «бах», то «ой-е-ей»,

Лежим в кустах с больной ногой.

Когда каникулов пора, Т

о только Шурка, только я

Валяемся в постели –

Все лето проболели.

Скажем с Шуркой дружно:

«Беречь здоровье нужно!»

3.Федотово горе

Я с утра поел овсянку,

Выпил кружку молока.

На зарядку спозаранку

Убежал, сказав «пока».

Взяв с собою фрукты, сок,
Поспешил я на урок.
Одноклассник мой Федот
Ничего не ест с утра,
Долго спит и на урок
Прибегает впопыхах.
Русский, информатика,
Хор и математика,
Вот уж чтение проходит,
Наш Федот голодный ходит.
Вялый, бледный, недовольный
Возвращается домой,
На обед же ест конфетки,
Запивая их водой.
Я в обед поел окрошку,
Огурцы, компот, картошку.
Все уроки быстро сделал,
На кружок по лепке сбегал.
А Федот в компьютер глянет -
И во двор его не тянет.
Я успел сходить к дедуле,
Поколоть дрова бабуле.
И на ужин возвратился,
Манной кашей подкрепился.
Лег пораньше я в кровать,
Чтобы утром не проспать.
В то же время друг Федот
Уплетает бутерброд,
Жареной картошки,
Селедочки немножко,
Целую тарелку супа.
Отказаться право глупо
От пельменей и котлет,
Торта, джема и конфет.
После ужина - в кровать.
Там давай Федот икать.
Тошнота, болит живот,
Ноет тело, сон не идет.
И подобное мученье
У Федота каждый день
От того одно лечение,
Но Федоту просто лень
Каждый день пытаться
Правильно питаться!

6. Подведение итогов.

Учащимся предлагается высказаться по вопросам:

– Что нового и полезного они узнали?

– Соответствует ли их представление о правильном питании тому, что они узнали на классном часе?