**Классный час в 4-м классе "Секреты здорового питания”**

**Цель:** закрепить у детей знания о законах здорового питания; убедить их в необходимости и важности соблюдения режима питания; учить детей выбирать самые полезные продукты для здорового, рационального питания.

**Форма**: Беседа-практикум

**Подготовка**: подбор литературы, создание презентации по теме, изготовление памяток, рецептов, закупка фруктов для салата.

**Оформление**: плакаты с высказываниями о здоровье, экран.

**Оборудование**: проектор, листы бумаги, карандаши.

**Ход классного часа**

***Ученик:***

Приветствуем всех, кто время нашел  
  
И в школу на праздник здоровья пришел.  
  
Зима улыбается пусть нам в окно,  
  
Но в классе у нас уютно и светло.  
  
Мы здесь подрастаем, мужаем мы здесь.  
  
И набираем, естественно, вес.  
  
Всегда мы здоровы, с зарядкой дружны,  
  
Нам спорт с физкультурой, как воздух нужны.  
  
А с ними порядок, уют, чистота.  
  
Эстетика. В общем, сама красота.

Здоровье свое бережем с малых лет,

Оно нас избавит от болей и бед.

***Учитель:***  
  
Добрый день, дорогие ребята, . Я рада видеть вас на нашем классном часе здоровья. Каждому из нас дана только одна удивительная возможность прожить свою жизнь на планете Земля. А как прожить свою жизнь, каждый человек решает по своему.

1. **Беседа по теме**.

Доктор Здоровая Пища советует: чтобы правильно питаться, нужно два условия: умеренность и разнообразие. Что значит умеренность?  
- Древним людям принадлежат мудрые слова:

«Мы едим для того, чтобы жить, а не живем, для того чтобы есть».  
Переедать очень вредно, желудок и кишечник не успевают все переваривать.

Что значит разнообразие?

Ни один продукт не дает всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать (мед, гречка, геркулес, изюм, масло). Другие помогают строить организм и сделать его более сильным (творог, рыба, яйца, мясо, орехи). А третьи - фрукты и овощи (ягоды, зелень, капуста, морковь, бананы), ¬ содержат много витаминов и минеральных веществ, которые и помогают организму расти и развиваться. Подумайте, можно ли приготовить обед из трех блюд, если у вас есть только свекла, картофель, фасоль, лук и плоды шиповника.

Какие из продуктов вы больше всего любите? ( ответы детей)

**- А теперь мы с вами поговорим о гигиене питания.**

Но сначала ответьте мне на такой вопрос: для чего мы кушаем?( Мы кушаем для того чтобы жить.) Пища – не только источник энергии, необходимый для деятельности человека, но и материал для его роста и развития.

Большинство пищевых продуктов не может использоваться без предварительной обработки, такая обработка носит название

« пищеварение». Осуществляется оно в специальных органах, которые образуют пищеварительную систему

Пища состоит из белков, жиров, углеводов, минеральных веществ, витаминов. Белки нужны нам для строительства. Они как кирпичики, из которых складывается здание. Белки строительный материал организма. Без них нет развития и роста. **Витамины** – органические вещества, необходимые для нормальной жизнедеятельности организма. Они играют огромную роль в правильном питании.

**Правильное питание –** залог нашего здоровья.

Здоровая пища должна содержать все необходимые для организма человека вещества и элементы.

Известно, что организму необходимо определённое количество белков, жиров и углеводов в день.

* Суточную норму различных продуктов наглядно показывает пищевая пирамида.
* Недостаток витамина С может привести к появлению цинги, а недостаток витамина D к рахиту. Характерным признаком рахита являются кривые ноги, а у детей постарше – вывернутые внутрь колени.

**Болезни, связанные с недостатком или избытком витаминов**

Недостаток витаминов, как и избыток негативно сказываются на здоровье человека.

Авитаминоз- отсутствие какого-либо витамина.

Гиповитаминоз- недостаток какого-либо витамина

Гипервитаминоз- избыток витаминов

**На данных рисунках можно наблюдать явление гиповитаминоза.**

- На первом рисунке типичное состояние глаз при недостатке витамина А. Но после добавления в пищу витамина А произошло восстановление нормального состояния глаз.

- На втором рисунке типичное состояние крысы при недостатке витамина В1. В таком состоянии животные выглядят неуклюже, теряют равновесие. При добавлении витамина В1 в пищу животного произошло полное восстановление животного уже через 8 часов.

- На третьем рисунке можно наблюдать состояние крысы при недостатке биотина(витамин В7). В таком состоянии наблюдается замедленный рост и кожные поражения. И та же крыса после 3-ёх месяцев поступления биотина в организм животного

**Источники важнейших витаминов (вы видите на экране)**

Минеральные вещества также необходимы нам. Особенное количество требуется для костей. Они придают им твердость. Витамины нужны для роста и развития организма. Их несколько групп. Это группы А,В,С,Д,РР,К и т.д.я расскажу о некоторых.

-Витамин А- это витамин роста. Он поможет вам расти и сохранить зрение.

-Витамин С- является всеобще укрепляющим.Витамины находятся в различных продуктах, поэтому питание должно быть разнообразным.

- Основное значение витамина B – помощь в переносе энергии внутри организма.

(Памятка для учащихся)

**Правильное питание**

**Следует стремиться:**

-соблюдать режим питания

-разнообразить свою пищу, разграничивать умеренность повседневного питания и праздничных застолий;

-повседневно включать в свой рацион овощи и фрукты, желательно в свежем виде, а также квашеные овощи;

-не пренебрегать растительным маслом;

-отдавать предпочтение молоку и молочным продуктам невысокой жирности, нежирному мясу;

-использовать молочнокислые продукты;

-включать в рацион рыбу и морепродукты;

-использовать в рационе хлеб из муки грубого помола, цельнозерновой хлеб;

-принимать поливитаминные препараты, особенно в весенний период, когда развивается авитаминоз.

**Следует избегать:**

-избыточного питания, приводящего к излишнему весу тела;   
-излишнего потребления сахара и кондитерских изделий, содержащих сахар;

**Игра «Угадайка»**

***Учитель:***  
  
- Молоко - такой знакомый продукт. А знаете ли вы, какие продукты можно сделать из молока?  
  
Давайте поиграем: назовите молочные продукты, ваш друг – другой молочный продукт и т. д. Название одного и того же продукта нельзя дважды повторять. Выиграет тот, кто вспомнит больше названий молочных продуктов.  
  
А вспомнить некоторые продукты, приготовления из молока, вам поможет текст на доске:  
  
Если молоко оставить на сутки в теплом месте, оно прокиснет и образуется - ...  
Если прокисшее молоко слегка подогреть, из него выделится плотный сгусток белого цвета - ...  
Если молоко поставить в горячую духовку и подержать там часа два, то получится - ...  
Если в горячую духовку поставить прокисшее молоко, то получится –

**А теперь я вам расскажу о значение молока в питании.**

Этот продукт содержит все основные питательные вещества, необходимые для развития че­ловеческого организма, а именно: белки, жиры, углево­ды, витамины, ферменты и соли. Молоко не только пре­красный напиток, из него можно приготовить различные по вкусу, свойствам, консистенции продукты.

Особое значение имеют молоко и некоторые молочные продук­ты при лечении многих заболеваний, а диетические мо­лочные продукты часто являются основным питанием пожилых людей или людей с пониженной способностью к пищеварению. С точки зрения рационального питания важнейшим компонентами молока являются белки, которых в молоке содержится около 3,3 %. Другой ценной составной частью молока является молочный жир, содержание которого достигает 3,7 %. молоке он находится в виде микроскопических шариков. Он является также важным источником витаминов, содержит каротин, витамин А, а в период пастбищного содержания коров и витамин D.

Минеральные вещества содержатся в молоке в виде разных солей. Важнейшие из них — соли кальция. Молоко, творог и все виды сыров являются единственны регулярным поставщиком кальция организму. Очень важны и содержащиеся в молоке фосфаты, так как фосфор молока необходим для нервной ткани. В молоке в отличие от многих других продуктов содержатся, хоть и в небольшом количестве, все необходимые минераль­ные вещества, и при этом в необходимом соотношении,

Кроме названных основных компонентов в молоке имеются и другие, менее существенные компоненты и газы.

**Оздоровительная минутка**

Упражнение «Деревце» (для осанки)

Стоя или сидя за столом, спина прямая. Сделайте спокойно вдох и выдох, плавно поднимите руки вверх. Держите их ладонями друг к другу, пальцы вместе. Потянитесь всем телом. Вытягиваясь вверх, представьте крепкое, сильное деревце. Высокий, стройный ствол тянется к солнцу. Организм, как дерево, наливается силой, бодростью, здоровьем. (Выполняется 15-20 сек) Опустите руки и расслабьтесь.

**Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?»**

Выберите те продукты, которые едят в стране Здоровячков.

|  |  |
| --- | --- |
| **ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ** | **НЕПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ** |
| Рыба | Пепси |
| Кефир | Фанта |
| Геркулес | Чипсы |
| Подсолнечное масло | Жирное мясо |
| Морковь | Торты |
| Лук | Сникерсы |
| Капуста | Шоколадные конфеты |
| Яблоки, груши и т. п. | Сало и т. п. |

*Группа учащихся готовят фруктовый салат по заранее подготовленному рецепту*

**«Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть»**

- Нарисуйте продукты, полезные для здоровья.

*(*Остальные учащиеся рисуют .)

*В заключение классного часа учащимся и предлагается продегустировать приготовленный салат.*

Подведение итогов.

В заключении нашего классного часа мне хочется прочитать вам стихотворение С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала»  
Чтение стихотворения С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала»  
  
Юля плохо кушает  
  
Никого не слушает  
  
Съешь яичко, Юлечка!  
  
- Не хочу, мамулечка!  
  
Съешь с колбаской бутерброд.  
  
Прикрывает Юля рот.  
  
- Супик?  
  
- Нет.  
  
- Котлетку?  
- Нет.

Стынет Юлечкин обед.  
  
Что с тобою, Юлечка?  
  
Ничего, мамулечка!  
  
- Сделай, внученька, глоточек,  
  
Проглоти еще кусочек!  
  
Пожалей нас, Юлечка!  
  
Не могу, бабулечка!  
  
  
Мама с бабушкой в слезах -  
  
Тает Юля на глазах!  
  
Появился детский врач -  
  
Глеб Сергеевич Пугач.  
  
Смотрит строго и сердито:  
  
Нет у Юли аппетита?  
  
  
Только вижу, что она,  
  
Безусловно, не больна.  
  
А тебе скажу, девица,  
  
Все едят: и зверь, и птица,  
  
От зайчат и до котят  
  
Все на свете есть хотят.  
  
С хрустом Конь жует овес,  
  
Кость грызет дворовый Пес.  
  
Воробьи зерно клюют  
  
Там, где только достают.  
  
Утром завтракает Слон –  
  
Обожает фрукты он.  
  
Бурый Мишка лижет мед.  
  
В норке завтракает Крот.  
  
Обезьяна ест банан.  
  
Ищет желуди Кабан.

Ловит мошку ловкий Стриж.  
  
Сыр и сало любит Мышь.  
  
  
Попрощался с Юлей врач –  
  
Глеб Сергеевич Пугач,  
  
И сказала громко Юля:  
  
- Накорми меня, мамуля!

(Беседа по содержанию.)

- Ребята, для чего человеку нужно правильно питаться?

- Значение молока в питании человека?

- Какие вы знаете полезные продукты?

- Неполезные продукты?

- Какие витамины нужно употреблять в пищу человеку, чтобы быть здоровым?

Желаю вам крепкого здоровья. Обращаюсь к высказыванию Леббока

**«**  **Здоровье гораздо более зависит от наших привычек и питания, чем от врачебного искусства»**