

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа № 8 хутора Коваленко
муниципального образования Северский район
имени Героев Советского Союза братьев Игнатовых



**ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ
ЗДОРОВОМУ
ПОКОЛЕНИЮ**

2021 год



«Правильное и полезное питание поможет сохранить здоровье»

Пенина Т.А.

«Здоровое питание школьника в нашей школе»

Школьный возраст является тем периодом, когда происходит основное развитие ребенка и формируется образ жизни, включая тип питания, поэтому именно в школе представляется возможным сформировать у школьников верные навыки в данном вопросе.

Школьное питание удовлетворяет принципам рационального питания благодаря тому, что регламентируется санитарными правилами и нормами. Недостатком в организации питания школьников является составление меню не столько с учетом физиологической потребности детей в биологически ценных веществах, сколько с учетом стоимости продуктов.

Правильное питание детей является определяющим фактором в их полноценном развитии, хорошем самочувствии, высоких умственных и физических способностях. **Правильное питание для школьников** заключается в соблюдении правил здорового питания, повышая умственную деятельность, физическую активность и снижая утомляемость.

Многие родители часто сталкиваются с проблемой составления правильного рациона питания школьника, не зная, какие именно продукты принесут их ребенку максимальную пользу. Составляя меню правильного питания для школьника, необходимо придерживаться следующих принципов:

1. Детям школьного возраста нужно обеспечить сбалансированное питание. Детское здоровье, главным образом, зависит от соотношения питательных веществ. Ребенок должен получать не только белки, жиры и углеводы, но также витамины, аминокислоты, минералы и микроэлементы.
2. Питание должно быть оптимальным. При выборе меню для ребенка нужно учитывать потребности его организма.
3. Продукты, употребляемые ребенком, должны быть натуральными и полезными.
4. В меню школьника должно присутствовать горячее питание, оказывающее благоприятное воздействие на органы пищеварительной системы.
5. Не рекомендовано перекармливать школьника, поскольку детский организм также имеет свойство не расходуемые калории превращать в жировые отложения. А лишний вес в детском возрасте может стать причиной многих заболеваний.

Режим питания школьника

Режим правильного питания для школьника тесно связан с распорядком дня учащегося. Во время особенно интенсивных занятий и умственных нагрузок в школе питание ребенка должно быть дробным и легкоусвояемым. Сытный обед с белками и жирами, требующими длительного переваривания, лучше перенести на период отдыха от занятий.

Исходя из того, что чувство голода появляется по истечению 4 часов после приема пищи, важно придерживаться именно таких интервалов между питанием. Обычно школьник должен есть 5 раз в день. Для слабых детей такое количество приемов пищи может быть увеличено.

Меню правильного питания для школьников

Рацион питания школьника должен состояться из продуктов, необходимых для их активной деятельности и хорошего самочувствия. Ребенок должен употреблять такие продукты:

1. Молоко и молочные продукты. Белки представляют собой незаменимые вещества при строении детского организма. Молоко, масло и сметану дети школьного возраста должны есть ежедневно.
2. Мясо. Баранину, говядину, птицу, нежирную свинину следует есть не реже 1 раза в неделю.
3. Жиры. Жирные кислоты и витамины являются незаменимым источником энергии и калорий.
4. Рыба. Кальций и фосфор, присутствующие в рыбе, принимают участие в развитии костей ребенка.
5. Яйца. Рекомендовано есть 1 раз в день как питательный продукт.
6. Фрукты и овощи, богатые витаминами и клетчаткой, способствуют выработке энергии и улучшению пищеварительного процесса.
7. Каши, картофель и макароны своими сложными углеводами способствуют правильному развитию растущего организма.



Ребенку школьного возраста необходимо выпивать до 2 литров жидкости в день.

Правильное питание для школьников, основанное на соблюдении основных принципов и правил гигиены питания, позволит ребенку вырасти здоровым и хорошо развитым.

Памятка школьнику

- ! Помни, что твоя пища должна быть разнообразной, включать мясные, рыбные и молочные продукты, хлеб и крупы, овощи и фрукты.
- ! Не увлекайся острой, солёной, жирной и жареной пищей.
- ! Во время еды старайся не разговаривать и не читать.
- ! Не торопись, ешь небольшими кусочками, тщательно пережёвывай пищу.
- ! Не передай, старайся есть чаще, но небольшими порциями.
- ! Помни, что кондитерские изделия — это вкусно, но не полезно, они не могут заменить основную еду. Ешь сладости не чаще раза в день.
- ! Помни, что твоему организму необходима жидкость, и лучшее средство утоления жажды - кипячёная, фильтрованная или негазированная бутилированная вода.



Многие учащиеся имеют слабое представление о правильном питании как составляющей части здорового образа жизни. Основные проблемы питания школьников связаны с нарушением режима питания вне стен школы, злоупотреблением чипсами, сухариками, конфетами, шоколадными батончиками и т.д. Обычно это связано с недостаточной информированностью или попустительством со стороны родителей. Именно в школе дети приобретают добрую половину своих будущих хронических болезней, и зачастую они связаны с вынужденным неправильным питанием. Рациональное питание - это, прежде всего, забота о себе, своей психике и своем интеллектуальном потенциале, которая поможет вам на долгие годы сохранить ясность мысли, быстроту реакции, прекрасную память, способность справляться со стрессами и преодолевать любые препятствия.

Но всё в ваших руках: вы можете с молодых лет приучить ребёнка к здоровой пище, отвлечь его от нынешнего «бича» детского меню - чипсов и шоколадок и спасти от гастритов и язв.

Мальцева Е.С.

Родительское собрание «Родителям – о здоровом питании ребенка»

Цель: формирование у родителей представления о значимости правильного питания детей как составной части культуры здоровья.

Задачи:

- ✓ развивать представления родителей о правильном питании, его значимости для здоровья детей;
- ✓ формировать представление о том, что здоровье человека во многом зависит от его образа жизни и поведения;
- ✓ воспитывать ответственное отношение родителей к здоровью детей;
- ✓ дать рекомендации по правильному питанию детей.

Ход собрания

1. Оргмомент.

Классный руководитель класса встречает родителей и предлагает взять на столе конверты, на которых написаны фамилии и имена их детей, а чтобы не сомневаться за какой стол сесть, предлагают бросить кубик «выбора», шесть граней которого обклеены четырьмя цветами: белым, синим и жёлтым. В соответствии с выпавшим цветом родители занимают места в микрогруппах.

2. Вступление

Вьетнамская сказка.

Шел по дороге прохожий. Шел он издалека, сильно устал, был очень голоден, а в кармане у него не было ни гроша. Постучал он в первый повстречавшийся ему на пути дом и попросил у хозяйки что-нибудь поесть:

- Я умираю от голода, - сказал он. - Денег у меня нет, но я могу заплатить тебе за еду более ценным, чем деньги. Я раскрою тебе секрет одного драгоценного лекарства, которое может исцелить умирающего. До сих пор я никому не говорил о своей тайне, но если я умру, секрет мой умрет вместе со мной и никто о нем не узнает. Покорми меня, и я расскажу тебе о нем.

Хозяйка не заставила себя долго упрашивать и поспешила подать на стол. А когда гость насытился, подала ему перо, бумагу и сказала:

- Теперь пиши свой рецепт!

- О! Это очень нужное и драгоценное лекарство, - ответил на это прохожий, - я расскажу тебе, но записывать на бумагу не надо. Следуй за мной! Ты увидишь все сама!

Гость и хозяйка вышли из дома, и пошли по дороге.

Спутник молчал, и хозяйка забеспокоилась:

- Ну, скоро ли мы придем?

- Осталось еще немного пройти. Ты все увидишь своими глазами, я дам рецепт в твои собственные руки.

Когда они подошли к полю, на котором созрел рис, прохожий остановился, вырвал один колосок и протянул его женщине.

- Вот и чудо, о котором я тебе говорил. Это лекарство спасает людей. Ведь подумай, если бы не было риса - я умер бы, не дожив до сегодняшнего дня.

Хозяйка оторопела: все оказалось простым, а она ждала чуда. Она смотрела на рисовое поле, как будто в первый раз видела его. А человек продолжал:

- Верно, я говорю? Это драгоценное лекарство спасло многих людей, постарайся и ты иметь его побольше. Сказал так прохожий, поклонился женщине и опять зашагал по дороге.



3. Теоретическая часть собрания.

Вам понравилась притча?

Как вы уже догадались, сегодня мы поговорим о питании наших детей. Своё собрание я хотела бы начать с такого афоризма:

Чем проще пища, тем она приятнее - не приедается, тем здоровее и тем всегда и везде доступнее. Л.Н. ТОЛСТОЙ

Здоровое питание - здоровый ребенок. А здоровый ребенок в семье это самое важное для родителей. Здоровье ребенка в первую очередь основывается на выдержке его родителей и желании понять ребенка. Одним из важных составляющих благополучного **развития ребенка** является здоровое питание. Питание может помочь предупредить возникновение болезни или же наоборот ускорить ее появление. Поэтому в вопросах питания ребенка родители должны проявить максимум внимательности и настороженности.

Наше здоровье напрямую зависит от того, что мы едим. С пищей в наш организм поступают белки, жиры, углеводы, витамины, микроэлементы, минеральные вещества; причем в необходимых количествах. Очень важно, чтобы количество это не было избыточным.

Питание можно считать нормальным только тогда, когда пища в полной мере отвечает потребностям организма, обеспечивает постоянство массы тела и способствует нормальной работе всех органов и систем организма. Многие болезни - всего лишь результат неправильного питания. Можно сохранить здоровье, если следить за характером питания.

Приглашаю вас в виртуальную экскурсию по станциям здорового питания.

(Просмотр презентации «Виртуальная экскурсия «Здоровое питание»)



4. Практикум «Ключи к здоровому питанию».

(Практикум ведётся в группах по 2 человека.)

Я предлагаю, вам, сейчас поиграть в игру **«Заморочки из корзины»**.

В корзине у меня кое-что лежит. Что там находится, вам, предстоит отгадать.

(У учителя в руках корзина, накрытая платком, он подходит к столу каждой группы родителей и предлагает на ощупь назвать фрукт или овощ, лежащий в корзине.)

Там могут находиться: яблоки, морковь, огурцы, картофель, лук, чеснок, редис, редька, свёкла.. Каждый, кто отгадал, получает фрукт или овощ.

-Молодцы! Хорошо справились с заданием! Действительно, ягоды, фрукты, овощи – основные источники витаминов и минеральных веществ. Большинство витаминов не образуется в организме человека и не накапливается, а поступает только с пищей. Вот почему фрукты и овощи должны быть в вашем рационе каждый день и регулярно. Витамины — греческое слово. В переводе оно означает «носители жизни». Если этих веществ в организме мало или нет совсем, люди заболевают.

Каждый витамин выполняет в организме вполне определенную задачу.

Витамин А – улучшает зрение. Он содержится в: яйце, молоке, твороге, моркови.

Витамин В – заботиться о пищеварении. Он содержится в: хлебе, гречке, мясе, картофеле.

Витамин С – повышает сопротивляемость организма к заболеваниям. Он содержится в: яблоке, шиповнике, апельсине, облепихе,

Витамин D – нужен для укрепления костей. Он содержится в: рыбьем жире, молоке, рыбе, желтке яиц.

Витамины необходимы для сохранения и укрепления здоровья. Их особенно много в овощах и фруктах.

Рациональное меню. (Задания по составлению меню выходного дня.)

Задание: составить меню завтрака, обеда, полдника, ужина.

Условия: пища должна быть питательной, вкусной, не слишком дорогой на приготовление её должно затрачиваться не очень много времени.



- **Огромное количество пословиц и поговорок сочинил народ, но все ли они истина? Я предлагаю вам опровергнуть мнение народа.** Необходимо подобрать аргументы, «опровергающие» пословицы.

- Всё полезно, что в рот полезло.
- Как сел да поел, так ужин не нужен
- Хлеб да вода – молодецкая еда.

5. Рефлексия.

Родителям предлагается ответить на вопросы.

- Что значит правильное питание?
- Что мешает правильному питанию?
- Что надо сделать, чтобы начать правильно питаться?

Составление копилки вопросов. Родители обдумывают ответ на вопрос: «Что хотели бы ещё узнать о питании детей?». Ответы записывают на листочках бумаги, сворачивают в трубочку и бросают в копилку

Назарова Л.Н.

Урок - практикум в 9 классе по теме «Права потребителя и их защита»

Цели урока:

- 1.Познакомить учащихся с правовым статусом потребителя в российском государстве и с некоторыми положениями закона РФ «О защите прав потребителей»;
- 2.Формирование элементарных умений защиты своих прав в данной области;
- 3.Формирование навыков самостоятельной работы с нормативно-правовыми актами и применение своих знаний при решении практических задач;
- 4.Воспитание культуры поведения потребителя.

Знания и умения: Знать, кто такой потребитель и в чем заключаются его основные права. Знать, каким образом можно защитить свои права при покупке и употреблению продуктов питания в случае их нарушения.

Оборудование урока:

- ! Закон РФ «О защите прав потребителя» от 7 февраля 1992 г. № 000-1, редакция от 7 февраля 2006 г(у каждой группы)
- ! Защита прав потребителей с образцами заявлений, 2013, М. «ЭКСМО»

- ! Схемы «Потребитель и его права», «Продавец и его ответственность»
- ! Дидактические карточки с заданиями.

План урока

1. Общее положение и законодательство о защите прав потребителя.
2. Основные права потребителя.
3. Ответственность продавца (изготовителя) за нарушение прав потребителя.

Форма урока: урок – практикум.

Опережающее задание: познакомиться с текстом Закон РФ «О защите прав потребителя»

Основные понятия урока

Потребитель – гражданин, имеющий намерение заказать или приобрести либо заказывающий, приобретающий или использующий товары (работы, услуги) исключительно для личных, семейных, домашних и иных нужд, не связанных с осуществлением предпринимательской деятельности.

Изготовитель – организация независимо от ее организационно-правовой формы, а также индивидуальный предприниматель, производящие товары для реализации потребителям.

Продавец – организация независимо от ее организационно-правовой формы, а также индивидуальный предприниматель, реализующие товары потребителям по договору купли-продажи.

Стандарт – государственный стандарт, санитарные нормы и правила, строительные нормы и правила и другие документы, которые в соответствии с законом устанавливают обязательные требования к качеству товаров (работ, услуг).

Недостаток товара (работы, услуги) – несоответствие товара (работы, услуги) или обязательным требованиям, предусмотренным законом либо в установленном им порядке, или условиям договора, или целям, о которых продавец (исполнитель) был поставлен в известность потребителем при заключении договора, или образцу и (или) описанию при продаже товара по образцу и (или) по описанию.

Существенный недостаток товара (работы, услуги) – неустранимый недостаток или недостаток, который не может быть устранен без несоразмерных затрат времени, или выявляется неоднократно, или проявляется вновь после его устранения, или другие подобные недостатки.

Безопасность товара (работы, услуги) – безопасность товара (работы, услуги) для жизни, здоровья, имущества потребителя и окружающей среды при обычных условиях его использования, хранения, транспортировки и утилизации, а также безопасность процесса выполнения работы (оказания услуги).

Схема на доске

<p>Потребитель-гражданин, имеющий намерение заказать или приобрести либо заказывающий, приобретающий или использующий товары (работы, услуги) исключительно для личных, семейных, домашних и иных нужд, не связанных с осуществлением предпринимательской деятельности</p>	<p>Продавец- организация независимо от ее организационно-правовой формы, а также индивидуальный предприниматель, реализующие товары потребителям по договору купли-продажи.</p>
---	--

<p>Права</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Право на безопасность товаров, работ, услуг (ст. 7, 14 ЗПП) 2. Право на информацию (ст.8, 9, 10 ЗПП) 3.Право на качественный товар (ст. 4, 18 ЗПП) 4.Право на обмен товара (ст. 25) и 502, 503 ГК РФ. 5.Право на заключение с ним договора (ст. 492, 426 ГК РФ) 	<p>Ответственность</p> <p>Законодательством устанавливаются особые правила ответственности за несоблюдение требований прав потребителя (ст. 23, 15, 14, 13 ЗПП)</p> <ul style="list-style-type: none"> -неустойка -возмещение убытков -штраф.
--	---

Ход урока

*«У каждого человека есть три пути,
Чтобы поступать мудро и правильно:
Первый самый благородный - это размышление,
Второй самый легкий - это подражание,
Третий самый горький – это опыт»
(Конфуций, 5 в. до. н.э.)*

1 Этап урока. Учебная мотивация. Целевая установка урока.

Включение ребят в деятельность.

Интеллектуальный тренинг с эпиграфом урока: как его понимают дети, как он связан с темой урока. После этого учитель и дети формулируют цели урока. Учитель записывает на доске план урока.

2 Этап. Изучение основных проблем урока самостоятельно в малых группах (по 4-5 человек).

Практические задачи. Диалоговое изложение

-Изучение темы учитель может начать с решения практических задач в группах. Учащимся предлагается несколько ситуаций, которые они должны разрешить, используя собственный опыт.

Например:

- 1) Вы пришли на рынок, чтобы купить килограмм яблок. Продавец взвесил фрукты, но тут вы увидели, что они ненадлежащего качества. Как вы поступите в данной ситуации?
 - 2) В магазине вы приобрели платье, а когда пришли домой, увидели дырку на рукаве. Что вы предпримете?
 - 3) В киоске вы купили буханку хлеба. Дома, разрезав хлеб, вы обнаружили непомес.
- Что вы сделаете?**

Обобщая ответы учащихся, учитель говорит, что основными понятиями нашего урока являются «потребитель» и «продавец» (работа со схемой на доске)

- Кто такой потребитель?
- Кто является другой стороной отношений?
- Как вы считаете, какая из сторон (покупатель или продавец) более слабая, и незащищеннее?

→ Почему именно потребитель?



После беседы учащиеся приходят к выводу, что простой гражданин, потребитель, не обладающий большими денежными средствами, юридическим образованием является самым слабым субъектом имущественного оборота. Поэтому его защите в законодательстве уделяется особое внимание, и ему предоставляются все возможные способы дополнительной защиты.

Гарантии соблюдения прав потребителей зафиксированы в ряде нормативно - правовых актов: Гражданском Кодексе РФ (ГК), Законе о защите прав потребителей (ЗПП), Законе о рекламе, правилах бытового обслуживания населения, правилах о производстве и реализации продукции общественного питания и пр.

Итак, сегодня на уроке мы познакомимся с правами потребителя и формами их защиты

Групповая, практическая работа.

Каждая группа получает вопросы на карточках. Первая группа изучает 2 вопроса плана - «Основные права потребителя», вторая - третий вопрос - «Ответственность продавца (изготовителя) за нарушение прав потребителя». У каждой группы есть ученик, организующий работу. Результаты своей работы группы оформляют и представляют. После этого идет обмен вопросами. В ходе работы идет составление терминологического ряда.

Ребята могут использовать текст учебника стр.214-215, материалы из хрестоматии, Закон о защите прав потребителя.

Вопросы на карточке первой группе

1. Какие отношения регулируются законодательством о защите прав потребителя? *(законодательством о защите прав потребителя регулируются отношения по передаче имущества в собственность, по выполнению работ и оказанию услуг потребителю, в которых продавцом выступает организация либо индивидуальный предприниматель)*
2. В чем заключается суть права на безопасность товара, работы, услуги? *(товар, работа, услуга, при обычных условиях их использования, должны быть безопасны для жизни потребителя и окружающей среды, а также не должны причинять вред имуществу потребителя)*
3. Каково содержание права на информацию? *(потребитель имеет право на информацию об изготовителе и продавце реализуемых товаров, о самих товарах, о месте изготовления, о режиме работы продавца. Информация должна быть переведена на русский язык)*

Вопросы на карточке второй группе

1. Каковы последствия нарушения права потребителя на информацию? *(договор может быть расторгнут по требованию потребителя ст. 14 ЗПП и 502 ГК РФ)*
2. Каково содержание права на качественный товар? *Какие требования может предъявить потребитель в случае обнаружения недостатков товара, работы, услуги? (минимальные требования - стандарты, которым должен соответствовать товар, что*



подтверждается сертификатом качества. Потребитель, которому продан некачественный товар вправе по своему выбору потребовать от продавца согласно ст.18 ЗПП замены товара, соразмерного уменьшения цены и тд)

3. В каких случаях потребитель может реализовать свое право на обмен товара? *(ст 502 ГК РФ покупатель вправе в теч. 14 дней с момента ему непродуктивного товара обменять в месте покупки на аналогичный товар...при отсутствии товара для обмена он вправе получить за него денежную сумму)*
4. Какие меры ответственности установлены законодательством за нарушение прав потребителя? *(ст.15, 17 ЗПП-судебная защита, штраф в размере цены иска, компенсация морального вреда)*

3 Этап. Представление работы групп

Выступление групп, уточнение примеров, обмен вопросами.

4.Этап. Закрепление материала. Решение практических задач в группах.

Задача 1 группе.

Анна Ивановна купила в магазине «Ласточка» 5 бутылок молока, посмотрев только на одной срок годности продукта. Придя домой, она обнаружила, что 2 бутылки молока уже просрочены. Было поздно, и Анна Ивановна решила пойти в магазин на следующий день. Продавец отказала женщине в возврате денег или обмене товара, указав на то, что женщина не принесла продукцию в этот же день. Правомерно ли действие продавца в данной ситуации?

(Ответ: Нет. С какого момента наступает гарантийный срок товара? С момента передачи товара потребителя).

Задача 2 группе.

Откусив первый кусок своего любимого яблочного пирога, Венди почувствовала приступ тошноты. В пироге была запечена большая черная муха. На следующий день Венди отправилась в пекарню, где была сделана покупка, с куском пирога. Ей тут же были возвращены деньги. Но Венди этого показалось мало. Поэтому ее муж отнес злополучный пирог в местное отделение по охране здоровья. Через две недели Венди получила письмо от администрации пекарни с извинениями. В письме, кроме того, рассказывалось о мерах предосторожности, принимаемых против таких неприятных происшествий. В конце письма ей предлагалось 5 фунтов в возмещение морального вреда. Так было нарушено право потребителя на ...?

(Ответ: Право на качество товара 18 ЗПП).

5 этап. Подведение итогов. Рефлексия.

Самооценка детьми собственной деятельности. Оценка учителя.

Вновь вернуться к эпиграфу. Как поступать в той или иной ситуации - выбор за вами!

Морозова С.В.

Классный час «Вредная пятерка и полезная десятка»

Цели: углубить представление детей о рациональном питании; продолжить формирование позитивной оценки здорового образа жизни; побуждать детей к разумному, бережному отношению к своему здоровью, к борьбе с вредными привычками.

Оборудование:

- ✦ приготовить 10 полосок плотной бумаги; на каждой написать название полезного продукта (яблоки, мед, лук, чеснок, рыба, молоко, зеленый чай, банан, грецкий орех, морковь). Эти полоски в ходе игры один из учеников будет прикреплять скотчем к доске;
- ✦ нарисовать табличку на альбомном листе бумаги.

Вредная пятерка

1. Сладкие газированные напитки.
2. Картофельные чипсы.
3. Сладкие шоколадные батончики.
4. Сосиски, сардельки, колбаса, паштеты.
5. Жирные сорта мяса, особенно в жареном виде

Оформление:

- ✦ написать на доске тему, эпиграф;
- ✦ развесить картинки, фотографии: продукты, кулинарные изделия, овощи, фрукты;
- ✦ на доске мелом нарисовать меню.

Меню кафе «Вкуснота»

Названия блюд	Количество порций
1. Салат из капусты	
2. Салат из свеклы	
3. Салат «Оливье»	
4. Борщ	
5. Суп куриный с лапшой	
6. Уха	
7. Котлеты с гарниром	
8. Чипсы картофельные	
9. Шашлык	
10. Голубцы	
11. Сосиски, сардельки	
12. Компот из сухофруктов	
13. Кисель из клюквы	
14. Сладкие газированные напитки	
15. Фрукты (любые)	
16. Шоколадный батончик	

План классного часа

1. Провоцирующая ситуация «Закажи блюдо»

2. Мини-лекция «Вредная пятерка»
3. Интерактивная беседа по теме «Что вредно и что полезно»
4. Игра «Полезная десятка»
5. Работа в группах по теме «Простые рецепты»
6. Заключительное слово
7. Подведение итогов (рефлексия)

Ход классного часа

I. Провоцирующая ситуация «Закажи блюдо»

Классный руководитель. Ребята, вы знаете, что некоторые кафе доставляют обеды прямо в офис. Представьте себе, что каждый из нас может сейчас тоже заказать себе обед, и нам привезут его прямо в класс. Только нужно указать точное количество порций. Платить за еду не нужно - у кафе сегодня праздничная акция. А вот и меню - выбирай, что хочешь (*читает список блюд*)¹. Выбирайте поскорее, а (*имя*) будет записывать, сколько порций нужно заказать.

(Учитель читает названия блюд, дети поднимают руки, помощница записывает напротив каждого блюда количество порций, пока все блюда не будут названы.)

Ой, ребята, вижу, что у многих тут разыгрался аппетит, но вынуждена просить у вас прощения - это была всего лишь провокация. И затеяна она была только с одной целью: проверить, отдадите ли вы предпочтение самым вредным продуктам питания. Пять таких продуктов скрывались среди этих замечательных блюд. Вот эти продукты (*обводит мелом названия вредных продуктов*). И, как оказалось, все вы клюнули на провокацию и выбрали-таки эти продукты! Эти продукты несовместимы со здоровым образом жизни.

II. Мини-лекция «Вредная пятерка»

Классный руководитель. Вот что я прочитала в газете «Комсомольская правда». Врачи-диетологи всего мира выявили наконец пятерку самых вредных для человека продуктов. Мы их поместили в табличку «Вредная пятерка»

(Помощница прикрепляет табличку к доске.)

(Классный руководитель читает и комментирует).

1. Сладкие газированные напитки: «Кока-кола», «Спрайт» и другие. Созданы не для утоления жажды, а для ее вызывания. Отличаются гигантским содержанием сахара: в одном стакане его не менее пяти чайных ложек.
2. Картофельные чипсы, особенно приготовленные не из цельной картошки, а из пюре. В сущности, это смесь углеводов и жира плюс искусственные вкусовые добавки.
3. Сладкие шоколадные батончики. Большое количество сахара химические добавки, высочайшая калорийность.
4. Сосиски, сардельки, колбаса, паштеты и другие продукты с так называемыми скрытыми жирами. В их составе сало, нутряной жир, свиная шкурка занимают до 40% веса, но маскируются под; мясо, в том числе и с помощью вкусовых добавок.
5. Жирные сорта мяса, особенно в жареном виде.



Оказалось, что нет ничего страшнее сосиски в тесте в сочетании с лимонадом!

Многие врачи к этой вредной пятерке добавляют еще и жевательные конфеты, мэйбоны, чупа-чупсы, майонез, кетчуп, лапшу быстрого приготовления, порошковые напитки, пиво и множество других пищевых изделий. Во всех этих продуктах очень много химии: заменителей, красителей, растворителей. Действие многих этих веществ сопоставимо с

действием ядов. Если есть много такой пищи, организм постепенно привыкает к яду и уже не посылает тревожных сигналов в виде высыпаний на коже, тошноты или головокружений. Постелено ядовитые вещества накапливаются, и вспыхивает болезнь.

III. Интерактивная беседа по теме «Что вредно и что полезно»

Классный руководитель. Ребята, мне все-таки не дает покоя один вопрос: многие из вас знают о вреде этих продуктов, но почему же вы так упорно их покупаете? *(Ответы учащихся)*

Классный руководитель. Получается, что все вы - просто несчастные жертвы рекламы. Но вы же знаете, что наносите непоправимый вред своему здоровью! В младших классах вам говорили о правильном питании. Давайте вспомним самое главное.

(Учитель задает вопросы, дети отвечают.)

- ✦ На какие 3 большие группы подразделяются продукты питания? *(Белки, жиры, углеводы.)*
- ✦ Что еще нужно для здорового питания? *(Нужны витамины, минеральные вещества.)*
- ✦ Сейчас модны разные диеты: картофельная, мясная, молочная, ореховая. Люди налегают на что-то одно и зарабатывают себе целый букет заболеваний. Как это можно объяснить? *(В этом продукте не хватает микроэлементов, витаминов, других веществ, которые есть в других продуктах. Еда должна быть разнообразной.)*
- ✦ Что значит рациональное питание? *(Рациональное значит правильное, разумное.)*
- ✦ Что такое баланс? *(Равновесие.)*
- ✦ Согласны ли вы с шуткой, что сбалансированное питание - это чипсы в правой руке и чипсы в левой? *(Нет, не согласны.)*
- ✦ Что же означает сбалансированное питание? *(В пище должно быть уравновешено содержание различных веществ.)*
- ✦ Для чего нужно употреблять сырые овощи и фрукты? *(Грубая растительная пища улучшает работу всей пищеварительной системы.)*
- ✦ Как соблюдать режим питания? *(Нужно есть в определенное время, на ночь не переедать.)*
- ✦ К чему приводит неправильное питание? *(К ожирению, болезням желудка, кишечника, печени.)*

От того, что и как мы едим, зависит наше здоровье, настроение, самочувствие. Правильное питание - это важнейшее условие здорового образа жизни.










IV. Игра «Полезная десятка»

Классный руководитель. Врачи-диетологи определили не только самые вредные продукты, но и самые полезные. Эти продукты всем нам известны. Что же это за продукты? Предлагаю вам игру. Я буду описывать свойства этих продуктов, а вы попробуйте угадать, о чем идет речь.

(Учитель читает загадки, а когда дети отгадывают, помощница прикрепляет табличку с названием продукта к доске.)

1. В каждом саду можно найти эти замечательные фрукты. Они полезны во всех отношениях: в них есть кислоты, которые борются с гнилостными бактериями в желудке; в состав их входит вещество (кверцетин), которое препятствует росту раковых клеток; они очень полезны для работы сердечно-сосудистой системы. Врачи советуют каждый день есть эти фрукты на полдник, чтобы получить все необходимые микроэлементы. Что это за фрукты? *(Яблоки.)*



2. Этот овощ - кладезь всех витаминов, минералов и микроэлементов и защита от всех болезней. Каждый день мы добавляем его почти во все блюда. Он улучшает работу печени, щитовидной железа, лечит простуду. В этом продукте очень много целебных веществ - фитонцидов, которые уничтожают микробы. Соком этого растения лечат насморк, а если его потереть и приложить к пяткам на ночь, то утром никакой простуды не будет. Лечебные свойства этого овоща не пропадают даже при термической обработке. (Лук.) 
3. Этот овощ тоже силен в борьбе с простудой. Кроме этого он наводит порядок в желудке, убивая вредные микроорганизмы. Он очень полезен в сыром виде, но его резкий запах мешает общению с людьми. (Чеснок.) 
4. Этот оранжевый корнеплод богат витаминами и минералами. Но особенно много в нем витамина А. Очень полезен этот продукт для зрения, также он препятствует развитию рака, особенно рака кожи. Этот корнеплод лучше всего употреблять в сыром виде, потому что после приготовления он теряет много полезных веществ. (Морковь.) 
5. В очищенном виде этот продукт похож на мозг человека, поэтому считается, что он «ума, силы и памяти прибавляет». Полезен он также для сердца, для зрения, для обмена веществ. Этот продукт можно есть в сыром виде, можно его использовать в салатах, начинках для теста, в кондитерских изделиях. (Грецкий орех) 
6. Этот продукт моря является источником ценного белка и вполне может заменить мясо. Для японцев это основной продукт питания, который и делает их чемпионами долголетия. Но кроме белка в этом продукте много фосфора, который «отвечает за кости и почки. Больше всего этого продукта едят в Ирландии - 92 кг в год. А в России - только 15 кг. Рыба.) 
7. Этот белый напиток животного происхождения просто необходим человеку с первого дня рождения. В нем содержится белок, жир, кальций, который укрепляет кости. Из этого напитка с помощью бактерий люди научились делать сотни полезных продуктов. (Молоко.) 
8. Этот продукт - не только природный заменитель сахара, и готовое лекарство от многих болезней. Им лечат простудные заболевания, болезни кожи, сердца. А красавицы с древних времен применяли этот продукт для ухода за кожей. (Мед) 
9. Этот сладкий тропический фрукт обладает целебными свойствами: снимает стрессы, восполняют утраченные силы, повышает уровень гемоглобина в крови, обеспечивает мозг кислородом, улучшает работу сердца. Он содержит огромное количество витаминов А, С, В6. Но тем, кто переживает за свою талию, увлекаться этим продуктом не стоит. В нем слишком много калорий. (Бананы.) 
10. Родина этого ароматного напитка - Китай. Именно здесь научились выращивать чудесные листья, которые дают золотистый бодрящий настой. Этот настой называют «лекарством от тьмы болезней». Он снимает усталость, улучшает работу сердца, предотвращает кариес, препятствует развитию раковых опухолей, способствует долголетию, дает эффект омоложения. Четыре тысячи лет употребляют люди этот напиток. Сотни сортов его можно встретить на прилавках. Желтый, красный, черный, белый. Но сами китайцы отдают предпочтение 

зеленому. Считается, что именно он самый полезный. Но только заваривать его надо в натуральном виде, из листьев, а не из пакетиков. *(Зеленый чай.)*

Классный руководитель. Вот вы и угадали всю «полезную десятку». Вот она перед вами *(читает)*. Эти продукты должны быть у всех на столе. Но это не значит, что нужно питаться только ими. В употреблении любого продукта нужно знать меру, учитывать свой возраст. Нужно также обращать внимание на качество продукта, степень его свежести. Ведь даже самым полезным продуктом можно отравиться.

V. Работа в группах по теме «Простые рецепты»

Классный руководитель. Все вы теоретически знаете правила питания. Но не всегда их выполняете. Предпочитаете питаться всухомятку, бутербродами, вместо того чтобы разогреть или приготовить самим какое-нибудь простое, полезное блюдо. Сейчас мы поработаем в группах. Проверим, знаете ли вы рецепты таких блюд? В начале - короткая история одного восьмиклассника Сергея.

Его родители срочно уехали на три дня в деревню, чтобы помочь бабушке после операции. А Сергей вместе со своим младшим братом, первоклассником Алешей, остался на хозяйстве. В первый день братья дружно уплетали яйца: вареные, жареные, сырые. А уже на второй день Алешка заявил, что от яиц он скоро будет кукарекать, и категорически потребовал нормальной еды. Сергей обследовал кухню. Готовой еды не было, и он почему-то вспомнил фразу о «костлявой руке голода». Но потом ободрился: в холодильнике было полно всяких продуктов: мясо, молоко, масло, сметана, крупы, картошка, морковка, лук, капуста... Сергей взял свой телефон, набрал список

продуктов, приписал внизу текст: «Народ, срочно нужны простые рецепты нормальной здоровой еды!» и отправил sms-ки шести своим друзьям. В роли друзей у нас сейчас выступят 6 групп (дети, сидящие за тремя соседними партами в одном ряду). Предложите Сергею, что можно приготовить из этих продуктов, опишите сам процесс приготовления. На это дается всего лишь 10 минут.

(Включается музыка, дети работают.)

Время прошло, голодный друг ждет вашей помощи.

(Учитель приглашает представителей групп, дети рассказывают о рецептах и способах приготовления того или иного блюда.)

Ну вот, все рецепты отправлены по адресу. Уверена, что Сергею очень пригодится дружеская помощь. Этих рецептов хватит и на следующий день, а когда приедут мама с папой, им тоже будет, чем подкрепиться с дороги. Самое простое решение в этой ситуации было занять денег, купить сосисок, лапши быстрого приготовления и продержаться до приезда родителей. Но наш герой поступил рационально - он не влез в долги, не травил себя и брата вредными продуктами, а позаботился о своем здоровье. Этот опыт самостоятельности ему очень пригодится в жизни.

VI. Заключительное слово

Классный руководитель. Врачи утверждают, что самые распространенные болезни у школьников - это болезни желудка и малокровие. В определении причины этих болезней врачи единодушны - неправильное питание: употребление вредных продуктов, нарушение режима питания, еда всухомятку и т. п. К сожалению, многие школьники беспечно относятся к своему здоровью, забывая известную русскую поговорку: «Что имеем, не храним, потерявши - плачем». Те, кто говорят, что сейчас модно есть чипсы, запивая их сладкой газировкой или пивом, безнадежно отстали: во всем цивилизованном мире сейчас модно быть здоровым.

VII. Подведение итогов (рефлексия)

Классный руководитель. С каким настроением вы уходите с классного часа? Что запомнилось? С чем не согласны?

Неб Т.А., Шарай Г.Г.

Классный час «Здоровое питание»

Цели и задачи:

- ▶ Сконцентрировать внимание учащихся на ценностях здоровья и долголетия.
- ▶ Помочь учащимся задуматься о необходимости быть здоровыми, приобщения к здоровому образу жизни.
- ▶ Работать над формированием устойчивых навыков здорового образа жизни, гигиены питания, принципах безопасного и здорового питания.
- ▶ Развивать творческие способности, память. Внимание, познавательный интерес.
- ▶ Воспитывать ответственное отношение учащихся к своему здоровью

Оформление: на доску.



Оборудование:

- ▶ Мультимедийный проектор
- ▶ ПК
- ▶ Презентация
- ▶ Наше здоровье – в наших руках.(цветик семицветик) Я- закаляюсь, питаюсь, живу в семье, двигаюсь, пою и говорю, думаю, Дышу, лечусь.

Ход занятия

Ребята, сегодня мы поговорим о том, что же необходимо знать, уметь, иметь, чтобы быть здоровыми.

Еще древнегреческий философ Сократ (470 - 399 лет до н. э.) сказал: « Мы живем не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить» Это старинное высказывание актуально и в наше время, особенно для растущего организма.

Ваше здоровье - самое ценное, что у вас есть. На всю жизнь, человеку дается только один организм. Если вы небрежно обращаетесь с какими – то предметами, их можно заменить, но заменить свой организм вы не сможете. Многие болезни - всего лишь результат неправильного питания. Можно сохранить здоровье, если следить за характером питания. Качество жизни можно улучшить благодаря здоровому образу жизни.

1. **Здоровый образ жизни**, что это такое? Пожалуйста, выскажите свою точку зрения.

(ответы детей)

1. Соблюдение режима дня.
2. Соблюдение режима питания, правильное питание.
3. Закаливание.
4. Физический труд.
5. Соблюдение правил 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 алкогольных напитков, табакокурение).
8. Доброе отношение к людям, к окружающей нас природе, животным.
9. Правильная организация отдыха и труда.

Сейчас мы **посмотрим сценку «Режим»**

Действующие лица: учитель и ученик Вова.

- А ты Вова, знаешь, что такое режим?

- Конечно! Режим ... Режим – куда хочу, туда скачу!

- режим это распорядок дня. Вот ты , например, выполняешь распорядок дня?

-Даже перевыполняю!

-Как же это?

-По распорядку мне надо гулять два раза в день, а я гуляю – четыре!

-Нет, ты не выполняешь его, а нарушаешь! Знаешь, каким должен быть распорядок дня?

-Знаю, подъем. Зарядка. Умывание. Уборка постели. Завтрак. Прогулка. Обед – и в школу.

-Хорошо

-А можно еще лучше!

-Как же это?

-Вот как! Подъем. Завтрак. Прогулка. Второй завтрак. Прогулка. Обед. Прогулка. Чай. Прогулка. Ужин. Прогулка. И сон.

-Ну нет. При таком режиме вырастет из тебя лентяй и неуч.

- Не вырастет!

- Это почему же?

- Потому что мы с бабушкой выполняем весь режим!

- Как это с бабушкой?

- А так: половину – я, половину – бабушка. А вместе мы выполняем весь режим.

- Не понимаю – как это?

- Очень просто, подъем выполняю я. Зарядку выполняет бабушка, умывание - бабушка, уборку постели – бабушка, завтрак – я, прогулку – я, уроки – мы с бабушкой, прогулку – я, обед – я.

- И тебе не стыдно? Теперь я понимаю, почему ты такой недисциплинированный.....

Мы посмотрели с вами сценку, правильно ли понимание мальчика о режиме дня?

А как вы думаете ребята, **что такое режим дня?** (ответы детей) Правильный распорядок дня.

1.Рано утром просыпайся,
Себе и людям улыбайся,
Ты зарядкой занимайся,

Обливайся, вытирайся,
Всегда правильно питайся,
В школу смело отправляйся.

2.Чтоб ты не был хилым, вялым,
Не лежал под одеялом,
Не хворал и был в порядке.
Делай каждый день зарядку!
Позабудь про телевизор,
Марш на улицу гулять –
Ведь полезней для здоровья
Свежим воздухом дышать.

3.Нет плохому настроению!
Не грусти, не хнычь, не плачь!
Пусть тебе всегда помогут
Лыжи, прыгалка и мяч!
Хоть не станешь ты спортсменом.
Это правда, не беда –
Здоровый дух в здоровом теле
Пусть приветствует всегда!

Мы с вами говорили на уроках окружающего мира о режиме дня, чтобы быть здоровыми вы должны соблюдать его.

Зачем человек ест? (Ответы детей)

Мудрые философы говорят: «Дерево держится своими корнями, а человек пищей», как вы это понимаете? (ответы детей)

Вывод: человеку необходимо питаться.

Игра: « Полезное – бесполезное»

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

Рыба, пепси, кефир, фанга, чипсы, геркулес, жирное мясо, подсолнечное масло, торты, Сникерс, морковь, капуста, шоколадные конфеты, яблоки, груши, хлеб.

Сколько раз в день необходимо питаться? (ответы детей)

1. Завтрак
2. Обед
3. 2 обед
4. Полдник
5. Ужин

«Прежде чем сесть за стол, я подумаю, что съесть» - почему так говорят?

Каждому человеку для нормальной работы необходимы белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли и вода, которые должны поступать вместе с пищей.

Давайте построим пирамиду здорового питания, состоящую из пяти групп пищевых продуктов. Важно помнить два принципа:

1. Ежедневно организм должен получать все необходимые пищевые вещества.

2. Количество пищевых веществ должно соответствовать индивидуальной суточной потребности человека в энергии.

- Жиры, масло, сахар, кондитерские изделия – в ограниченном количестве.
- Мясо, рыба, птица. Яйца, бобовые, орехи – 2 порции в день.
- Молочные продукты – 2-3 порции в день
- Овощи – 3-5, фрукты – 2-4 порции в день
- Зерновые – 5-7 порций в день.



Завтрак. То, чем позавтракал утром, влияет на наше настроение и самочувствие весь день. Вкусный завтрак должен быть здоровым и разносторонним, но ни в коем случае однообразным. Общее мнение такое, что на завтрак надо обязательно есть кашу.

Обед – второй и третий прием пищи в день. Как правило, на обед подается горячая пища.

Полдник: можно есть булочки, пить молоко.

Ужин: последняя еда, обычно после школы, перед сном. Чтобы хорошо спать и отдыхать ночью, на ужин можно есть только легкую пищу: запеканки, творог, омлет, кефир, простоквашу.

Режим питания играет большую роль в рациональном питании. С самого рождения мы живем в определенном ритме, наше сердце сокращается с определенной частотой, существует ритм дыхания, ритм выделения пищеварительных соков – это работают наши биологические часы. Так пищеварительные соки вырабатываются с 13 – 14 часов и с 18 -19 часов в максимальном количестве. А в небольшом количестве каждые 1,5 часа. Поэтому прием пищи в определенное время считается наиболее физиологичным.

Нарушение режима питания играет отрицательную роль в здоровье человека. Оно проявляется в уменьшении количества приемов пищи в день с четырех – пяти раз до двух, неправильном распределении суточного рациона питания, так в ужин съедается до 65% от всей пищи, положенной на день. А ведь самым плотным должен быть завтрак, затем обед и лишь 20% должны принадлежать ужину.

За многие годы были сформулированы три основных правила в питании: **разнообразие, умеренность, своевременность.**

Овощи – кладовая здоровья. Почему так говорят?

Кроссворд: «Овощи – фрукты»

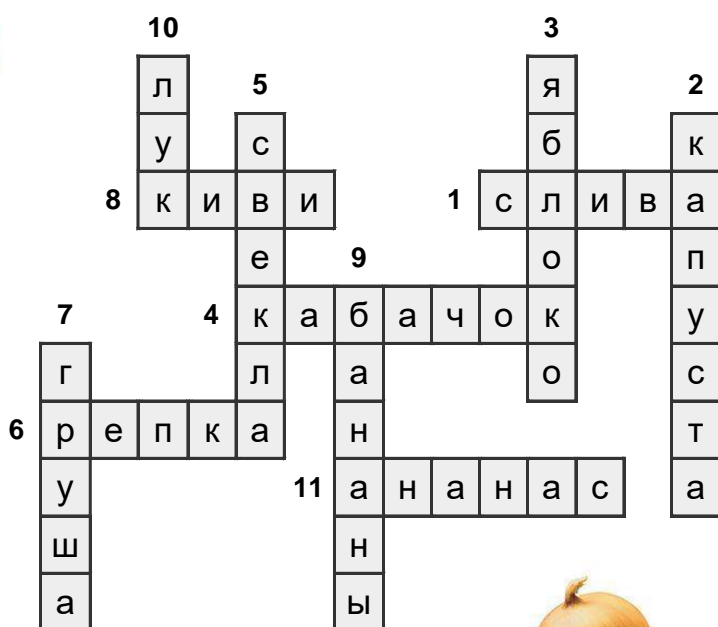
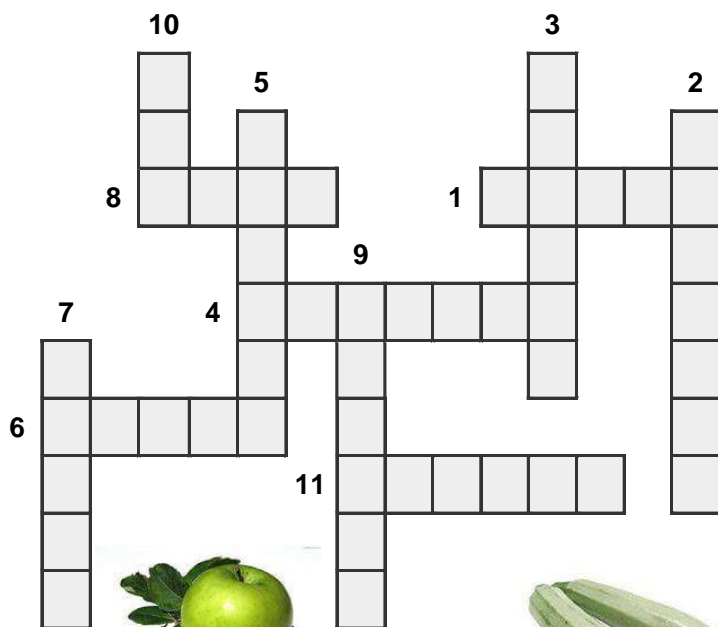
По горизонтали:	По вертикали
-----------------	--------------

<p>1. Синий мундир, белая подкладка, в середине – сладко.</p> <p>4. Что это за рысачок Завалился на бочок? Сам упитанный. Салатный, Верно, это ...</p> <p>6. Кругла. А не месяц. Желта. А не масло. Сладка, а не сахар. С хвостом, а не мышь.</p> <p>8. Речь идет не о кокосе, Не о груше, не о сливе, Птица есть еще такая, Называют также –</p> <p>11. Ни в полях. Ни в садах. Ни у вас и ни у нас, А в тропических лесах Вырастает</p>	<p>2. Расселась барыня на грядке, Одета в шумные шелка. Мы для нее готовим кадки И крупной соли полмешка.</p> <p>3. Я румяную матрешку От подруг не оторву, Подожду, когда Матрешка Упадет сама в траву.</p> <p>5. Хотя я сахарной зовусь, Но от дождя я не размокла, Крупна. Кругла, сладка на вкус, Узнали вы, кто я?</p> <p>7. Этот плод сладкий хорош и пригож, На толстую бабу по форме похож.</p> <p>9. Огурцы они как будто, Только связками растут, И на завтрак эти фрукты Обезьянам подают. Бананы.</p> <p>10. Золотистый и полезный, Витаминный, хотя резкий, Горький вкус имеет он, Когда чистишь – слезы льешь. Лук.</p>
---	---



Ваш замечательный кроссворд

Создан совместно с Кроссгеном на сайте <http://biouroki.ru/workshop/crossgen.html>



Люди с самого рождения жить не могут без движения – как вы понимаете эти слова?

Организму важно не только поступление энергии с пищей. Но и ее расход. А это значит – необходима физическая нагрузка, при которой жир сжигается более эффективно. Речь идет совсем не о необходимости изнурительных физических упражнений. 30 минут любой физической активности в день, но ежедневно.

Запомните правило: Физическая нагрузка в любой форме лучше, чем ее отсутствие.

Белки, жиры, углеводы

Ученые установили, что половину всей пищи, которую человек съедает за день, должны составлять продукты содержащие углеводы. Это хлеб, крупы, картофель, овощи, зелень. Третью часть дневного рациона должны составлять белки – это мясо. Рыба, молоко, яйца. А шестую часть жиры – сливочное и растительное масло.

Питание должно быть разнообразным – разнообразие питательных веществ и витаминов обеспечивают сбалансированное поступление в организм необходимых веществ.

Пища должна тщательно пережевываться – пережевывание подготавливает пищу для прохождения по желудочно – кишечному тракту. Измельченная пища легче переваривается.

Не допускать переедания – с избытком пищи не справляется пищеварительная система, пища подвергается брожению и гниению, организм отравляется. Последний прием пищи должен быть не позднее 2 –х часов до сна.

Не торопиться во время приема пищи – продолжительность трапезы должна составлять не менее 20 минут при одном блюде и 30 – 40 минут – при двух. Так достигается насыщение без переедания.

Витамины.

Еда бывает разной: Вкусная – невкусная, любимая –нелюбимая, полезная – неполезная. Но во всех продуктах есть витамины и минералы. Витамины получили свое название от латинского слова «Вита» - жизнь, т.е. они жизненно необходимы для человека. Витамины бывают разные. Их существует больше 30. Как у человека у каждого витамина есть свое имя.

Недостаток витаминов всегда дает знать о себе. Многие из нас испытывают воздействие зимних и весенних гиповитаминозов – состояний, вызванных недостатком витаминов. Это быстрая утомляемость, раздражительность, плохой аппетит, трещинки в углах рта, сухость и шелушение кожи. Все это – следствие серьезных изменений в обмене веществ, то есть внешнее проявление предболезни, которая может перейти в болезнь.

Важный путь улучшения обеспеченности организма витаминами – увеличение потребления овощей и фруктов.

1.Витамин А очень важен для зрения. Содержится в молоке, яйцах, горохе, сливочном масле, облепихе.

Помни истину простую-
Лучше видит только тот,
Кто жует морковь сырую
Или сок морковный пьет.

2.Витамин В способствует хорошей работе сердца, отвечает за то, чтобы было хорошее настроение. Встречается в зернах, ржаном хлебе, орехах, картофеле, фасоли, бобах, горохе.

Очень важно спозаранку
Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам
И не только по утрам.

3. Витамин Д укрепляет организм всего тела, Развитие костей и зубов. Встречается в рыбьем жире, яйцах, молоке, сливочном масле. Витамин Д может образовываться в организме человека под влиянием солнечных лучей.

Рыбий жир всего полезней,
Хоть противный – надо пить!
Он спасает от болезней.
Без болезней проще жить!

4. Витамин С укрепляет организм, оберегает от простуды, Делает человека сильным и выносливым. Встречается в лимонах, апельсинах, сладком перце, клюкве, капусте и луке.

От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Ну а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.

Игра «Какие продукты растительного происхождения, а какие – животного происхождения?»

Хлеб, колбаса, молоко, сахар, яйцо, лук, яблоко, свинина, свекла, огурец.

Золотые правила питания:

- ▶ Главное не переедать
- ▶ 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

Выбери 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.

- ! Правильное питание
- ! Соблюдение режима дня
- ! Закаливание, физические упражнения спорт.
- ! Правила организации труда и отдыха
- ! Соблюдение правил гигиены.
- ! Доброе сердце, добрые дела, поступки.

Рефлексия.

Я хочу быть здоровым!

Я могу быть здоровым!

Я буду здоровым!

Итог занятия.

- ▶ Понравилось ли вам занятие
- ▶ О чем мы с вами говорили?
- ▶ Какие выводы вы сделали для себя?

Подготовить реферат « мое любимое блюдо»

Спасибо! Будьте здоровы!

