**Программа «Разговор о правильном питании»**

**Автор:** Хисаметдинова Фаниля Насретдиновна

Должность: воспитатель

**Школа:** Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение

Красноусольская башкирская гимназия-интернат имени Н.А.Мажитова

**Электронная почта**:fayanikolaevna@yandex.ru

Телефон:89174038365

**Возраст учащихся:** 11 лет

2020/2021 уч.год

Пояснительная записка

Одной из важнейших задач школы в соответствии с целями современной реформы образования в России является сохранение и укрепление здоровья учащихся.

Здоровье, как и жизнь, является высшей ценностью общества. Для управления своим состоянием здоровья, каждый человек должен иметь необходимые знания, уметь использовать способы укрепления и сохранения своего здоровья. В современных условиях уровень культуры общества немыслим без культуры здоровья.

Можно с определённой уверенностью утверждать, что здоровье человека зависит от питания. Еще в 400 году до н.э. Гиппократ сказал: «Пусть пища будет вашим лекарством». Сегодня пища зачастую является основным источником большинства заболеваний: слишком много жиров, соли, сахара — и всё это напрямую связано с сердечно-сосудистыми заболеваниями, раком, ожирением, аллергиями, инсультами.

Содействие здоровому образу жизни, создание условий для активизации субъективной позиции ребенка, формирование культуры питания, готовность поддерживать свое здоровье в оптимальном состоянии – одна из первоочередных задач программы «Разговор о правильном питании».

Рабочая программа «Разговор о правильном питании» ориентирована на учащихся 5 классов Муниципального общеобразовательного бюджетного учреждения Красноусольская башкирская гимназия-интернат, составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерство Образования и науки РФ от 22.12.2009.
2. Законом Российской Федерации «Об образовании» (статья 7,9,32).
3. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г. № 189 зарегистрировано в Минюсте РФ 03.03.2011 г., рег. № 19993);
4. Образовательной программы разработанной специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М. Безруких, директора этого института, академика РАО и методического пособия для учителей/ Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011.
5. С учебным планом МОБУ КБГИ на 2020-2021 учебный год.

Полноценное, рациональное питание детей школьного возраста — необходимое условие, обеспечивающие нормальный процесс роста и развития организма, его устойчивости к инфекциям, а также укрепление здоровья в детском и подростковом возрасте. Особая роль в этом отношении принадлежит регулярному снабжению организма всеми незаменимыми микронутриентами: витаминами и минеральными веществами. Недостаточное потребление витаминов и жизненно необходимых макро- и микроэлементов в детском и юношеском возрасте отрицательно сказывается на показателях физического развития, заболеваемости, успеваемости, способствует постепенному развитию обменных нарушений, хронических заболеваний, снижает сопротивляемость различным заболеваниям, повышает чувствительность организма к воздействию радиации, усиливает отрицательное воздействие на организм нервно-эмоционального напряжения и стресса. Таким образом, если говорить об отношении к питанию с точки зрения здоровья, то необходимо говорить, прежде всего, о рациональном сбалансированном питании.

**Цель программы:** формирование у школьников представления о необходимости заботы о своем здоровье, о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Реализация программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных **задач**:

- Получение современной научно достоверной информации об основах рационального питания;

- сформировать и развить представления подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, сформировать готовность заботиться и укреплять собственное здоровье;

- расширение знаний подростков о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирования готовности соблюдать эти правила;

- развития навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;

- развития представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознания того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;

- освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;

- развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;- развитие коммуникативных навыков у подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;

- просвещение родителей в вопросах организации правильного питания подростков.

Программа построена на основе следующих **принципов:**

* доступности (учет возрастных и индивидуальных особенностей познавательной деятельности детей среднего школьного возраста);
* наглядности (иллюстративность, наличие дидактических материалов);
* научности (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы);
* демократичности (взаимодействие педагога и ученика в социуме);
* актуализации знаний и умений.

**Ожидаемый результат**

В ходе реализации программы дети узнают о важности соблюдения режима питания, об основных питательных веществах, входящих в состав пищи, полезных продуктах и блюдах, основах составления рациона питания, правилах гигиены, научатся сервировать стол и соблюдать правила этикета, а также традициях и кулинарных обычаях, как своей страны, так и других стран.

Освоение программного материала кружка «Разговор о правильном питании» рассчитано на 1 учебный год. Проводится в 5 классе в объеме 33 часа в год (1 час в неделю).

Содержание работы структурировано в виде 4 **разделов**:

1. Здоровье -это здорово.
2. Продукты разные нужны, блюда разные важны. Режим питания.
3. Энергия пищи.
4. Где и как мы едим?

**Актуальность** программы обусловлена, прежде всего, общим ослаблением состояния здоровья и ростом хронической патологии у детей и подростков, обучающихся в школе.

Правильное питание оказывается одним из главных условий, обеспечивающих нормальное развитие организма, поэтому реализация программы «Разговор о правильном питании» становится особенно актуальной.

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование темы** | **Количество часов** | **Дата проведения** | **Примечание** |
| **Раздел 1.** **Здоровье -это здорово – 10 часов.** | | | | |
| 1 | Вводное занятие. Основы здорового питания. | 1ч. | Сентябрь |  |
| 2 | Правильный рацион питания. | 1ч. | Сентябрь |  |
| 3 | Почему важно быть здоровым? От чего зависит наше здоровье. | 1ч. | Сентябрь |  |
| 4 | «Правильное питание – залог здоровья. | 1ч. | Сентябрь |  |
| 5 | О самом главном – о здоровье. | 1ч. | Октябрь |  |
| 6 | Мы есть то, что едим. Внешний вид и здоровье. | 1ч. | Октябрь |  |
| 7 | Секреты здоровья, долголетия и хорошего самочувствия. | 1ч. | Октябрь |  |
| 8 | «Режим дня – основа жизни человека. | 1ч. | Октябрь |  |
| 9 | Питание, движение, здоровье. | 1ч. | Ноябрь |  |
| 10 | Формула здоровья. | 1ч. | Ноябрь |  |
| **Раздел 2.** **Продукты разные нужны, блюда разные важны. Режим питания – 12 часов.** | | | | |
| 1 | Белки, жиры и углеводы | 1ч. | Ноябрь |  |
| 2 | Что такое сбалансированное питание? | 1ч. | Декабрь |  |
| 3 | Витамины и минералы, их польза для нашего организма. К чему приводит дефицит витамина Д, А, С? | 1ч. | Декабрь |  |
| 4 | Как правильно сочетать продукты? | 1ч. | Декабрь |  |
| 5 | Почему важно разнообразное питание? | 1ч. | Декабрь |  |
| 6 | В каком порядке нужно есть разные блюда, почему это важно? | 1ч. | Январь |  |
| 7 | Режим питания. | 1ч. | Январь |  |
| 8 | Полезные и вредные продукты. Продукты, которые вызывают рак. Как онкология связана с питанием? | 1ч. | Январь |  |
| 9 | Польза овощей и фруктов | 1ч. | Февраль |  |
| 10 | Белковые продукты | 1ч.. | Февраль |  |
| 11 | Углеводные продукты | 1ч. | Февраль |  |
| 12 | Жиры полезные и вредные | 1ч. | Февраль |  |
| **Раздел 3.****Энергия пищи – 6 часов** | | | | |
| 1 | **Что такое энергия пищи?**  Калорийность продуктов. От чего зависит потребность в энергии. Движение и энергия. | 1ч. | Март |  |
| 2 | **Как питаться, чтобы быть энергичным. Пища, которая дает энергию.** | 1ч. | Март |  |
| 3 | **Таблица калорийности. Расчет суточной нормы калорий.** | 1ч. | Март |  |
| 4 | **От чего зависит потребность в энергии?** | 1ч. | Апрель |  |
| 5 | **Движение и энергия.** | 1ч. | Апрель |  |
| 6 | **Низкокалорийные и высококалорийные продукты. Составление меню на день.** | 1ч. | Апрель |  |
| **Раздел 4. Где и как мы едим? – 5 часов** | | | | |
| 1 | Культура питания. Выбор пищи и блюд. | 1ч. | Апрель |  |
| 2 | Правила этикета, связанные с питанием. Правила питания. | 1ч. | Май |  |
| 3 | Продукты для длительного похода или экскурсии. | 1ч. | Май |  |
| 4 | Способы приготовления пищи. Какие полезные, какие вредные. | 1ч. | Май |  |
| 5 | Секреты долголетия, молодости и естественной красоты. Как продлить жизнь с помощью правильного питания? | 1ч. | Май |  |
| **Итого: 33 ч.** | | | | |

**Разработки занятий**

**Тема:** Основы здорового питания.

**Цель**: формирование целостного предоставления о здоровом питании школьников.

**Задачи:**

-Расширить знания детей о продуктах здорового и нездорового питания, пропагандировать и рекламировать только здоровые продукты;

-Формировать у детей интерес и готовность к соблюдению правил рационального и здорового питания;

-Способствовать развитию творческих способностей детей, умения работать сообща, согласовывая свои действия.

**Ход занятия**

Здравствуйте, ребята! Прежде чем объявить тему нашего классного часа, я задам вам несколько вопросов, ребята, а вы ответите на них, подняв руку. Вы любите болеть? Почему? Почему болеть - плохо? Значит, здоровым быть лучше. А скажите мне, пожалуйста, что такое здоровье вообще? Как вы его понимаете? Зачем нам нужно здоровье? А кто из вас считает себя здоровым на 100 %? На 90 %? Почему? Как вообще определить, здоровы ли мы или нет? Что мы с вами можем назвать показателями здоровья? Стройность, общий тонус, хорошее самочувствие, активность, настроение, состояние отдельных органов организма - органов дыхания, пищеварительной системы, сердечно-сосудистой системы, кожи, волос, ногтей. Какое у вас зрение? Как часто вы болеете в течение одного года? Всегда ли у вас хорошее настроение и самочувствие? В какой группе по физкультуре вы состоите? Мы определили, что среди нас нет абсолютно здоровых людей. Ребята, а от чего же зависит наше здоровье? Давайте с вами определим факторы, влияющие на наше здоровье. Итак, мы выяснили, что основными факторами являются экология, образ жизни, режим труда и сна, спорт, режим питания и продукты питания. А как вы думаете, что из названного сильнее всего отражается на общем состоянии организма, на его здоровье? Итак, мы делаем вывод, что наибольшее значение для нас имеет наше питание. И сегодняшний классный час мы посвятим именно этой, чрезвычайно актуальной в наши дни теме, без чего существование человека невозможно, речь пойдет о здоровом питании.

- Для чего питается человек?

(Чтобы жить, расти, развиваться не болеть)

Всем известно древнее изречение «Мы едим чтобы жить, а не живём, чтобы есть». Каждый человек в состоянии самостоятельно заботиться о своём здоровье. Движение к этой цели должно быть постепенным, шаг за шагом. Правильное питание - один из важнейших условий существования, нормального функционирования человеческого организма, силы и здоровья.

- Питание каким должно быть? (Правильным)

- Питание важная часть нашей повседневной жизни. А правильное питание - это ещё и работа.

-Чем питаетесь вы?

- Конечно, пока вы ещё дети, и ваше питание зависит от взрослых: в школе питаетесь в столовой, а дома то, что приготовили ваши родители.

- Где приобрести продукты?

- Тогда, **отправляемся в магазин**! В магазине очень много продуктов. Сейчас в наших магазинах прилавки заполнены «мусорной» едой, которые включают в себя различные искусственные пищевые добавки, консерванты, наполнители и поэтому вряд ли приносят пользу. Нам нужно покупать только полезные продукты .

**Игра «Выбери полезное» /Каждому раздаю карточку/**  
Обведи полезные продукты и вычеркни вредные.

• Гречневая каша  
• Газировка  
• Рыба  
• Яблоки  
• Рыба  
• Шаурма  
• Чеснок  
• Жареная картошка (фри)  
• Овсяная каша  
• Кока-Кола  
• Кириешки или другие сухарики  
• Компот  
• Чипсы  
• Морковь  
• Кефир  
• Чупа-чупс  
• Огурцы  
• Пирожное  
• Глазированные сырки  
• Колбаса (сосиски)  
• Мясо • Пицца  
• Горячие бутерброды  
• Лапша Доширак  
• Мороженое  
• Хлеб  
• Салаты  
• Помидоры  
• Беляши, пирожки жареные  
• Конфеты  
• Торт  
• Орехи  
• Киндер-сюрприз  
• Молоко  
• Бананы  
• Блинчики  
• Йогурт  
• Яйца  
• Сыр  
• Шоколад  
• Манная каша  
• Творог

**Правила здорового питания**  
1) Соблюдай режим питания! Питание в определенные часы улучшает работу органов пищеварения.  
2) Питайся разнообразно! Разнообразие питательных веществ и витаминов обеспечивает сбалансированное поступление в твой организм необходимых веществ.  
3) Тщательно пережевывай пищу! Пережевывание подготавливает пищу для прохождения по желудочно-кишечному тракту. Измельчённая пища легче переваривается.  
4) Не переедай! С избытком пищи не справляется пищеварительная система; пища подвергается брожению и гниению, организм отравляется.  
5) Не спеши во время еды! Продолжительность трапезы должна составлять не менее 20 минут при одном блюде и 30–40 – при двух. Так достигается насыщение без переедания.

**V. Физкультминутка «Вершки и корешки»**  
Я буду называть овощи. Если едим подземные части этих продуктов, надо присесть, если наземные – встать во весь рост и вытянуть руки вверх (картофель, фасоль, морковь, свекла, помидор, репа, огурец, тыква, гор

**IV. Викторина «Витамины»**  
Американский ученый, биохимик Казимир Функ открыл вещество “амин, и, соединив с латинским словом “Vita” (жизнь), получил витамин.  
1) Назовите продукты питания, которые содержат витамины (все фрукты и овощи, мясо, молочные продукты, яйца…)  
2) Какие витамины вы знаете? ( витамин А, В, С, Д…- они обычно называются буквой алфавита)  
3) Что дают человеку витамины? (помогают человеку расти и развиваться, быть здоровым)  
4) Из чего же делают на заводах витамины? (из плодов шиповника, облепихи, моркови, тыквы, черной смородины)  
Ягоды, фрукты и овощи – основные источники витаминов и минеральных веществ. Большинство витаминов не образуются в организме человека и не накапливаются, а поступают только вместе с пищей. Вот почему ягоды, овощи и фрукты должны быть в рационе ребенка регулярно.  
5) Ребята, а что значит разнообразие пищи?  
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, мясо, яйца, орехи), а третьи – фрукты, овощи – содержат много витаминов и минеральных веществ, которые и помогают организму расти и развиваться (ягоды, зелень, капуста, морковь, бананы).  
6) Какие из продуктов вы больше всего любите?  
7) Объясните, как вы понимаете пословицу: “Овощи – кладовая здоровья”?  
8) Какие овощи вы выращиваете в своих огородах?

**VIII. Заключительное слово.**  
Скажите, пожалуйста, какие выводы вы сделали на сегодняшнем классном часе? Какой еде вы отдаете предпочтение? Как нужно питаться?

Спасибо за ответы.

Хорошее здоровье – один из главных источников счастья и радости человека, неоценимое его богатство, которое медленно и с трудом накапливается, но которое можно быстро и легко растерять. Накапливайте и берегите свое здоровье, учитесь этому у окружающих людей: занимайтесь любимым делом, проводите каждую минуту жизни с толком, с пользой для себя и других! Будьте здоровы!  
Хочу закончить цитатой Л.Н. Толстого: “Если бы люди ели только тогда, когда они очень голодны, и если бы питались простой, чистой и здоровой пищей, то они не знали бы болезней, и им легче было бы управлять своею душой и телом”.

**Тема**: Секреты здорового питания

**Цель**: привитие интереса к сохранению собственного здоровья через правильное питание.

**Задачи**. 1.Познакомиться с правилами правильного питания и составлять пирамиду.

2.Формировать привычку правильного питания, соблюдения режима питания.

3.Воспитывать культуру сохранения своего здоровья.

**Оборудование**: компьютер, проектор , интерактивная доска, магнитная доска, аудиозапись песен «Картошка» и «Смешной человечек», схема «Пирамида здорового питания», детские рисунки на тему: «Здоровое питание», листок для составления меню, муляжи фруктов и овощей, памятка «Секреты здорового питания»,

**Ход классного часа.**

**1.Оргмомент.**

Игра «Импульс».

Все встают в круг, берутся за руки, по очереди одной рукой передают рукопожатие.

- Мы передаем друг другу тепло своей души.

- Мы поддерживаем друг друга. Приходим на выручку.

-Мы здороваемся. Желаем друг другу здоровья.

Один ученик рассказывает стихотворение:

Что такое «здравствуй»?

Лучшее из слов,

Потому что «здравствуй»

Значит – будь здоров.

Правило запомни.

Знаешь, повтори.

Старшим это слово

Первым говори.

Хором здороваются.

- Что мы делаем, когда пожимаем друг другу руки?

Давайте поздороваемся дружно, весело, пожелая всем здоровья.

-Ребята, я рада видеть вас в прекрасном настроении и очень хочу поскорее начать работу с вами. Все ли готовы? Садитесь все на свои места.

Самое ценное в жизни человека – это что? (Здоровье)

- Как вы думаете, чем питались богатыри, чтобы быть сильными? А девушки, чтобы

быть красивыми, с длинными густыми. косами, румяным и чистым лицом, ясными глазами?

- Значит не только наше здоровье, но и внешний вид напрямую зависит от того, что и в каких количествах и как мы едим.

- А вы хотите быть красивыми, стройными, сильными, здоровыми?

Одним из главных условий здоровья является правильное питание. А наша задача научиться заботиться о себе и быть всегда здоровыми. Сегодня мы раскроем с вами секреты здорового питания.

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

**Секрет первый - «Разнообразие».**

-Как вы понимаете смысл этого слова?

Полноценным считается такое питание, которое обеспечивает организм достаточным количеством питательных веществ (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, вода) и полностью покрывают энергозатраты организма. Посмотрите таблицу на слайде. (энергетическая ценность – 2300ккал, что состоит из 79г белков, 79г жиров, 315г. углеводов. Из этой таблицы видно, что одним из главных принципов правильного питания является разнообразие. Основные блюда не должны повторяться чаще 1 раза в неделю. За исключением молока и молочных продуктов. Ведь ни один продукт не содержит комплекса всех необходимых человеку питательных веществ. Особенно опасно в детском возрасте вегетарианство. Так как если ребенок не получает белки, содержащиеся в мясе, то будет часто переносить инфекционные заболевания. Большую пользу для здоровья приносит свежеприготовленная пища из натуральных продуктов. Противопоказаны гамбургеры, шашлык, «хот-доги», «Фаст-фуд», картофель фри, куры-гриль, т.к. это вызывает большую нагрузку на пищеварительную систему. Эти продукты могут вызвать аллергию, ожирение, диабет, сердечно-сосудистые заболевания, расстройства желудка и печени. Недаром большая часть населения США страдает от ожирения. Ведь это стало их повседневной пищей.

**Секрет второй- «Умеренность».**

Древним людям принадлежат мудрые слова: «Мы едим для того, чтобы жить, а не живем для того, чтобы есть»

А вы знаете, сколько съедает каждый человек за свою жизнь?

* Приблизительно 50 тонн - целый товарный вагон.

Переедать очень вредно, т.к. наш желудок не успевает все переваривать.

**Секрет третий – «Своевременность»**

– Для поддержания здоровья каждому человеку необходимо соблюдать режим питания.

Нарушение режима питания отрицательно сказывается на здоровье человека. Оно проявляется в том, что некоторые люди принимают пищу вместо четырех – пяти раз только два раза в день. А это неправильно.

- Так каким должен быть режим питания?

Завтрак.То, чем позавтракал утром, влияет на наше настроение и самочувствие весь день. Вкусный завтрак должен быть здоровым, поэтому утром надо обязательно есть кашу.

Обед – второй или третий прием пищи в день. Как правило, на обед подается горячая и жидкая пища. Чтобы чувствовать себя хорошо и быть здоровым, нужно обязательно есть суп. Суп улучшает пищеварение и дальнейшее усвоение пищи.

Полдник: можно есть булочки, фрукты, пить молоко.

Ужин – последний приём пищи, обычно после приготовления уроков. Чтобы

хорошо спать ночью, на ужин лучше есть легкую пищу: запеканки, творог, омлет, овощные блюда, фрукты.

А перед сном, главное, не наедаться, а лучше выпить стакан кефира или

йогурта. Последний прием пищи должен быть не позднее, чем за 2 часа до сна.

На слайде примерное меню:

08.00ч – Завтрак

Овощной салат

Каша/Творог со сметаной

Хлеб

Яйцо вареное

Горячий напиток(молоко, чай, кофе с

молоком, какао на молоке)

11.3 Питьевой режим

Натуральный сок

12 Обед

Овощной салат

Суп

Мясное или рыбное блюдо с гарниром

Хлеб

Сладкий напиток(компот, морс, сок)

16 Полдник

Сок натуральный

Фрукт

Печенье/булочка

18 Ужин

Каша/овощная запеканки/творожная

запеканка

Хлеб

Молоко/кисель/кефир

А теперь мы с вами составим «Пирамиду здорового питания» и меню? -Вы, наверное, устали? Давайте немного отдохнем.

**Гимнастика для глаз «Пирамидки»**

- Молодцы! Хорошо отдохнули.

-Сейчас мы знаем секреты правильного питания, поэтому легко создадим модель «Пирамида здорового питания». Вы мне поможете? Тогда приступим. Вы знаете, что пирамиду собирают снизу вверх. Причем основание больше, чем верх. Что же мы поместим на первый уровень

пирамиды, нам поможет народная мудрость: Гречневая каша – матушка наша, хлебец – кормилец. **В основание пирамиды** поместим хлеб, предпочтительнее черный, т.к. он обеспечит

хороший цвет лица и поможет стать стройным. Крупы и макаронные изделия. (Учащиеся помещают на доску карточки «хлеб», «крупы», «макаронные изделия» на 1 ступень пирамиды.)

- Что поместим на второй уровень?

-Давайте, проверим свои предположения. А помогут нам в этом частушки и сообщения детей.

(Учащиеся исполняют частушки об овощах и фруктах)

- Так что поместим на вторую ступень пирамиды? **Вторая ступень пирамиды - это фрукты и овощи.** (На вторую ступень пирамиды поместим овощи и фрукты. Прикрепляют карточки)

В среднем, взрослый человек за год должен съедать 180 кг овощей и фруктов, тогда весенние авитаминозы ему не страшны. Но россияне по статистике съедают около 85 кг за год. В день на нашем столе должно оказаться не менее 600 граммов живой растительной пищи. Пусть это будут дары с вашего огорода или дачи.

**Ягоды** - настоящий кладезь витаминов. Малину можно использовать как природный аспирин, чернику, бруснику и клюкву - как антибиотики. В крыжовнике и чернике содержится янтарная кислота, необходимая для поддержания иммунитета. Не меньше полезных веществ в облепихе, черноплодной и красной рябине.

Возьмите за правило хотя бы в летне-осенний период пить овощные и фруктовые соки. Это могут быть и смешанные соки, то есть сочетание двух или нескольких овощей или фруктов. Яблочно-морковный сок обеспечит сердце бета-каротином, который укрепляет сосудистую стенку и сердечную мышцу, яблоко - железом и клетчаткой. Сок из свеклы поможет бороться с артериальной гипертонией (50 граммов сока свеклы плюс 100 граммов сока моркови нужно принимать 1-2 раза в день по полстакана до еды в течение 10 дней), выведет из организма вредные вещества (радионуклиды, соли тяжелых металлов) и явится хорошим профилактическим средством против развития онкозаболеваний. Сок из свежей капусты необходим людям с излишним весом и проблемным желудком.

Овощные и фруктовые соки полезны всем, если их пить за 30 минут до еды или через 1,5-2 часа после еды

- Продолжаем составлять модель «Пирамиды здорового питания».

Что поместим **на третью ступень?**

- А помогут нам в это загадки, приготовленные детьми.

Белое, а не ввода.

Сладкое, а не мед,

От рогатого беру

И деточкам даю. (Молоко)

Не разбив горшочка, не съешь кашки.

(Орехи)

С хвостом, а не зверь.

С перьями, а не птица. (Рыба).

Что такое – с тонкой хрупкой

И овальною скорлупкой.

А в гнезде оно, смотри,

Раскололось изнутри. (Яйцо)

Не ездок, а со шпорами,

Не сторож,

А всех будит. (Петух)

Стоит копна посреди двора.

Спереди – вилы, сзади – метла.

(Корова)

Помещают на третью ступень карточки: Молоко, орехи, яйцо, мясо, птица.

 На вершине пирамиды здорового питания - соль, сахар ,жир.

Как мало им отводится места! Так же мало их должно быть и в нашем рационе. Действительно, излишнее потребление соли пи жира приводит порой к четкой цепи диагнозов: гипертоническая болезнь, ожирение, атеросклероз и почечная патология. Любители сахара получают нарушение обмена веществ, диабет, ожирение, мигрень и кариес. Нужно приучать себя и близких минимально употреблять эти продукты: соль - до 6 граммов в день (мы подчас употребляем и 15 граммов), вместо сахара, тортов, конфет - джемы и фрукты.

Давайте, ребята, какой вывод можно делать? (Делают вывод о том, что больше надо

употреблять в пищу круп, овощей фруктов, поменьше молочных продуктов, мяса, яйцо,

орехов; ограничить потребление соли, сладостей, жиров и масел)

Никогда не поздно пытаться изменить свой образ жизни и пищевые привычки в лучшую сторону, чтобы быть здоровыми духовно и физически, прожить долгую и счастливую жизнь!

Организм нуждается в правильном сбалансированном питании, поскольку он интенсивно растет, развивается, продолжают формироваться все системы организма, особенно скелет и чрезвычайно чувствительная в этом периоде жизни центральная нервная система. Она нуждается в необходимом количестве строительного материала, обеспечивающего проводимость нервных импульсов и развитие психических процессов. Именно поэтому очень важно в этом возрасте следить за тем, что вы едите и придерживаетесь ли режима питания в течение дня.

А теперь, ребята, давайте составим примерный режим питания на день в соответствие с предложенной схемой. Разделитесь и работайте в группах. Я даю вам три минуты, а затем мы посмотрим, что у нас получилось.

Расскажите, что вы выбрали в качестве своего повседневного рациона и почему.

Спасибо за работу. Молодцы.

**Заключение**

-Чему научились на классном часе? (Мы построили «Пирамиду здорового питания», используя секретные правила здорового питания, составили меню правильного питания)

Дома и в школе рекомендую выполнять правила здорового питания, чтобы сохранить свое здоровье.

***Делаем вывод:***

*Какие правила питания нужно соблюдать, чтобы оставаться всегда здоровым?*

***Секреты здорового питания.***

* *Питаться нужно регулярно, соблюдая режим.*
* *Пищу необходимо тщательно пережевывать.*
* *Во время приема пищи нельзя заниматься посторонними делами (читать книгу, смотреть телевизор, разговаривать).*
* *Пища должна быть свежей, правильно приготовленной.*
* *Главное – не переедайте!*
* *Больше ешьте зелени, овощей и фруктов.*
* *Не злоупотребляйте сладостями.*
* *Ужинайте за 2 часа до сна.*

Сегодня мы поговорили только об одной части здорового образа жизни - правильном питании. И я хочу вам сказать, что быть здоровыми может каждый из вас. Нужно только очень захотеть. Вы - наше будущее, поэтому заботиться о своем здоровье нужно начинать сейчас. Ведь когда человек здоров, он весел и бодр, его глаза светятся, а лицо излучает улыбка. У здоровых людей ясный ум и крепкая нервная система.