

## ГБОУ ООШ с. Спиридоновка

**Классный час** «Что такое питание и как оно влияет на жизнь человека?

Формула правильного питания».

**Класс:** 2-7

**Цель:** поговорить о здоровье; факторах влияющих на здоровье; рациональном питании; режиме и правилах питания; На все вопросы нам поможет ответить команда экспертов: социолог, диетолог, спортивный тренер.

**Ход занятия**

**Здравствуйте! С вами программа о правильном питании**

Наша программа для тех, кто хочет жить долго и качественно и наслаждаться каждый день жизнью.

Мудрец сказал - «Мы живем не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить».

Любому человеку необходимо питаться каждый день, но не каждый знает, как это делать правильно.

Что такое питание и как оно влияет на жизнь человека? Опрос жителей во многих странах показал, что здоровое питание уверенно лидирует в списке ценностей.

Более 60% ни за что не согласны экономить средства, заменяя продукты здорового питания на более дешевые аналоги. 80% сказали, что здоровое тело предпочтут прекрасному гардеробу, а 55% согласились бы отказаться от карьерного роста ради правильного питания. Для многих это становится главной ценностью жизни.

Диетологи предупреждают, что здоровое питание – не значит, дорогое.

«Мы – это то, что мы едим». Эта поговорка кратко отражает суть проблемы. Проблемы лишнего веса, нервных заболеваний, различных кожных высыпаний, заболеваний желудочно-кишечного тракта. Все это возникает только у тех, кто неправильно питается. На все вопросы нам поможет ответить команда экспертов: социолог, диетолог, спортивный тренер. И мы готовы говорить с вами: о здоровье; факторах влияющих на здоровье; рациональном питании; режиме и правилах питания;

**Предлагаю вывести формулу правильного питания.**

На уроках технологии изучая программу «Формула правильного питания» я узнала много полезной информации, и хочу поделиться с вами. Передо мной встала проблема, а каким образом это сделать?

Рассмотрев варианты, остановилась на создании журнала под названием «Формула правильного питания».

**Цель:** развитие представлений о правильном питании как составляющей здорового образа жизни.

**Задачи:** собрать теоретический материал, провести опрос школьников, доказать, что правильное питание, знание правил питания, где, как и что мы едим, играют важную роль в жизни человека, систематизировать и описать собранный материал по здоровому образу жизни, сделать выводы.

Послушаем экспертов: Что такое здоровье?

**Социолог:**

1. Вы читали сказку Валентина Петровича Катаева «Цветик-семицветик»? Представьте, что цветок, который я вам дарю, волшебный. Какие самое главное желание вы бы попросили его исполнить? (быть здоровым).

**Здоровье** – это состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции;

2. Наше здоровье зависит от многих факторов: наследственности, условий жизни, образа жизни. Как ты думаешь, на какие факторы ты можешь повлиять?

3. Прочти список привычек человека. Как ты думаешь, какие из них помогают человеку сохранять здоровье?

4. Какие правила правильного питания тебе известны? Ответь на вопросы, выбрав тот вариант ответа, который тебе кажется правильным.

**Выводы:** Задавая вопросы учащимся выяснили их отношение к правильному питанию. Не все знают о правильном питании, а если знают, то не все соблюдают их.

**Диетолог:** Когда речь идет о правильном питании, часто говорят, что в одних продуктах много жиров, в других – белков и углеводов, а в третьих – витаминов и минеральных веществ. Важно знать, какую роль они играют в сохранении и укреплении здоровья, почему необходимы для роста и развития организма.

**Белки** – сложные вещества, которые нужны организму человека для построения новых клеток, для работы мышц и для дыхания.

**Жиры** относятся к основным питательным веществам и являются обязательной частью рационального питания. Жиры – источник энергии, которая необходима нашему организму для работы. Кроме того, они нужны для нормального зрения, роста, работы нервной системы.

**Углеводы** – питательные вещества, которые составляют большую часть рациона питания и являются основным источником энергии для организма.

А так же, важное значение имеют **витамины**. Большинство витаминов не образуются в организме а поступают с пищей. Недостаток или отсутствие этих веществ может стать причиной серьезных заболеваний. В настоящее время существуют продукты, специально обогащенные витаминами.

С пищей мы получаем различные **минеральные вещества**: железо, фосфор, йод, фтор, кальций, калий. Все они нужны нашему организму для нормальной работы, роста и развития.

**Спортивный тренер:** А какое значение имеет режим питания?

**Режим питания** – это не только еда в определенное время, но и правильное ее распределение по весу и содержанию питательных веществ в течение дня.

Для учащихся обязательен пятиразовый режим питания. В течение дня распределение пищи должно быть равномерным, а промежутки между приемами пищи меньше.

Ученые доказали, что без еды человек может прожить **около месяца**, а вот без воды только **7 дней**. Человек на 2/3 состоит из воды. Больше всего воды в – крови, мышцах, головном мозге. Если наступает обезвоживание, начинается головная боль, мышечная слабость, тошнота, поднимается температура. Необходимо выпивать 1,5-2 литра жидкости каждый день.

Пища, которую мы едим, обеспечивает организм энергией. Человек тратит энергию, когда спит и ест, катается на велосипеде и лежит на диване. Измеряют энергию в килокалориях. Ежедневно с пищей мы получаем около **3000** килокалорий. Они должны соответствовать количеству энергии, которое ты тратишь в течение дня. Если количество килокалорий постоянно будет превышать твои энерготраты, это может привести к появлению избыточного веса. Если с пищей ты будешь получать недостаточное количество килокалорий, может стать причиной снижения веса и возникновения серьезных заболеваний. Разный возраст людей, разный расхода энергии (ребенка, подростка, и т.).

**Ведущий:**

Сейчас можно вкусно поесть не только дома, но и в кафе или даже на улице. Интересно, может ли еда вне дома быть не только вкусной, но и полезной? Все зависит от того, какие блюда ты хочешь съесть и в каких условиях ешь – сидя за столом или на ходу. Можно поесть «фаст-фуды» - то есть «поесть быстро». «Всухомятку» - поесть на сухую. Идешь в поход, возьми необходимые продукты с собой (консервы). Правильно и хорошо можно поесть в столовых. И конечно дома - блюда, приготовленные мамой. Среди продуктов питания самыми ценными на Земле являются: вода, семена, овощи и фрукты, зелень, бобовые, морская капуста, орехи, крупы. И так, мы вывели «Формулу правильного питания».

**Подведем итог:** Здоровое питание человека является основой его жизни.

Оно должно быть обязательно полезным и рациональным.

Режим питания, калорийность продуктов, где и как мы едим, а так же знание правил полезного питания имеет большое значение для здоровья.

Считаю, что собранный материал может расширить кругозор детей в области здорового образа жизни. Правильно питаться – это значит быть здоровым, веселым, доброжелательным и оптимистичным. И тогда можно смело сказать «Мы живем не для того чтобы есть, а едим для того чтобы жить!». Желаем Вам всем доброго здоровья!