

Классный час «Вредная и здоровая пища»

Цель:

- углубить представление детей о полезных и вредных продуктах питания.

Задачи:

- научить выбирать учащихся продукты, полезные для здоровья;
- познакомить учащихся с вредными для человека продуктами;
- познакомить с культурой питания: правила поведения (алгоритм действий).

Форма проведения: познавательный час.

Оборудование: карточки с пословицами, плакат вредных продуктов
слайды с изображением вредной и здоровой пищи.

Ход классного часа

1. Организационный момент.

Она заполонила наш мир. С такой регулярностью нас еще никто не атаковал. Против неё очень трудно устоять, ведь она такая ... вкусная. Она есть везде: в наших холодильниках, на базарах, супермаркетах и даже на уличных лотках.

Человеку нужно есть,
Чтобы встать и чтобы сесть,
Чтобы прыгать, кувыркаться,
Песни петь, дружить, смеяться,
Чтоб расти и развиваться
И при этом не болеть
Нужно правильно питаться
С самых юных лет уметь.

2. Провоцирующая ситуация «Закажи блюдо»

- Ребята, вы знаете, что некоторые кафе доставляют обеды прямо домой. 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) 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.

3. Обсуждение проблемы.

- Сегодня мы с вами поговорим о еде и здоровье, о том, как нужно правильно питаться и что есть

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

Сейчас каждому из вас я раздам крылатые выражения, фразы, пословицы. Ваше задание состоит в том, что объяснить смысл полученной вами пословицы.

- Обжора роет себе могилу зубами (английская пословица).

- Щи да каша – пища наша (русская народная пословица).
- Аппетит приходит во время еды (Франсуа Рабле).
- Обед без овощей – праздник без музыки.(пословица)
- Не ложись сытым – встанешь здоровым.(пословица)

Итак, все рассмотренные нами афоризмы говорят о непосредственной зависимости здоровья человека от еды.

"Вкусная еда". Какие ассоциации у тебя вызывает эта фраза?

4. Основной этап

- Она заполонила наш мир. С такой регулярностью нас еще никто не атаковал. Против неё очень трудно устоять, ведь она такая ... вкусная. Она есть везде: в наших холодильниках, на базарах, супермаркетах и даже на уличных лотках.

- А что по поводу: «Все что вкусно – то не полезно»? Врачи-диетологи всего мира выявили пятерку самых вредных для человека продуктов. Мы их поместили в табличку «Вредная пятерка».

Ученики: Представляем вашему вниманию самые вредные продукты для человека При их частом употреблении могут возникнуть **ВСЕВОЗМОЖНЫЕ ТЯЖЕЛЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ**. Итак...

Ученик 1: ЧИПСЫ

О нет, чипсы? Это те хрустящие, вкусные и ароматные, Да, эти вкусняшки – страшный враг организма. При их жарке, они впитывают массу канцерогена, который вызывает рак. Плюс еще заменители вкуса, красители, жиры, которые увеличивают уровень холестерина в крови, а дальше инфаркты и инсульты. Чипсы являются самым вредным продуктом

Английское слово chips означает «ломтик, кусочек». По легенде изобретателями чипсов являются капризный американский миллионер Корнелиус Вандербильт и повар отеля Moon Lake House в городе Саратога-Спрингс Джордж Крум. В 1853 году Вандербильт остановился в этом отеле. Во время обеда капризный богач трижды отправил на кухню картофель, порезанный, по его мнению, слишком крупно. В ответ раздражённый Крум нашинковал клубни тончайшими ломтиками и обжарил их в масле. Но как это ни странно, провокация шеф-повара не удалась. Вандербильт пришел в восторг и все время пребывания в отеле поедая хрустящие картофельные ломтики. Чипсы стали фирменным блюдом ресторана и получили название «чипсы Саратога».

Вкусовые качества чипсов и сухариков достигаются за счет применения различных ароматизаторов (правда фирмы-производители почему-то называют их специями). Поэтому существуют всевозможные «чипсовые» и «сухариковые» разновидности, что называется, «на любителя».

Ученик 2: ФАСТФУД

Это еда, которая быстро готовится и быстро поедается. Начнем с чебуреков, беляшей, шаурмы и картошки фри. Все они жарятся на масле. А это очень вредно. И кстати используют для их жарки одно и то же масло несколько раз. А это – масса канцерогенов. Лапша быстрого приготовления, безусловно очень популярна в наши дни. Причина такого успеха - возможность быстро перекусить, лишь бы был кипятилок, именно поэтому её употребляют в поездках, берут в походы

Ученик 3: КОЛБАСЫ И КОПЧЕНОСТИ

Колбаски, пельмешки, сосиски. Они вкусны и мы их часто покупаем. Интересно, а есть ли в них вообще мясо? Только сосиски и колбасы на 80% состоят из трансгенной сои. В кусочке колбаски есть столько фенольных соединений, сколько вдыхает средний житель мегаполиса за год! Копчёная рыба, мясо и курица содержат кучу канцерогенов. В них есть вещества, которые вредны для организма человека.

Ученик 4: ПИРОЖНЫЕ И МАРГАРИН

Начнем с маргарина. Он представляет собой сплошной трансгенный жир. А этот жир – самый вредный из жиров. Следовательно, все вкусняшки с его содержанием вредны. Ты только подумай: кексы, пирожные, торты... Они могут привести к нарушению обмена веществ и лишнему весу.

Ученик 5: ЧУПА-ЧУПСЫ, ЖВАЧКИ, ШОКОЛАДНЫЕ БАТОНЧИКИ

Вкусно, прикольно, сладко – вредно, вредно, вредно. Почему? Потому что они содержат красители, заменители, огромное количество сахара и химических добавок. Проще говоря, от них никакой пользы! А шоколадные батончики – это огромное количество калорий, химических добавок, ГМО, ароматизаторов и красителей.

Ученик 6: ГАЗИРОВКА

Кола, фанта, спрайт и другие сладкие газированные напитки, без которых летом невозможно выжить. Эти разноцветные утолители жажды – смесь сахара, химии и газов. Только в одном стакане газировки содержится больше трех ложек сахара! Чудо жидкость состоит из: красителей, ароматизаторов, газа, сахарозаменителей. Какая разница что пить, газировку или смесь разных жидкостей в кабинете химии? Эти напитки не для утоления жажды, а для ее возбуждения! А самым лучшим и полезным напитком всегда была и будет – вода.

Кола-настоящий яд!!!

Кока-кола с успехом заменяет бытовую химию.

Чтобы почистить туалет, вылейте банку Колы в раковину и не смывайте в течение часа. Чтобы удалить ржавые пятна с хромированного бампера машины, потрите бампер смятым листом алюминиевой фольги, смоченным в кока коле. Чтобы удалить коррозию с батарей в автомобиле, полейте батареи банкой Колы, и коррозия исчезнет. Чтобы раскрутить заржавевший болт, смочите тряпку кока колой и обмотайте ею болт на несколько минут.

Для перевозки концентрата кока колы грузовик должен быть оборудован специальными поддонами, предназначенными для высококоррозионных материалов.

Все еще хотите бутылочку Колы?

Единственный безвредный компонент газировок - вода. Мертвая, безжизненная, дистиллированная, чтобы ее естественный вкус не нарушал вкус напитка, чтобы лимонад, производимый в любой точке земного шара, соответствовал строгому стандарту.

Чтобы уменьшить вред от любой газировки, в том числе и от Pepsi, необходимо следовать простым правилам:

1. Пейте ее холодной. Разрушение эмали зубов зависит и от температуры напитка. В Америке газировки пьют больше, чем в Европе, но ее всегда подают со льдом, и повреждений зубов у американских детей меньше.

2. Пейте через трубочку, чтобы избежать контакта с банкой.

3. Ограничьтесь одним стаканом 1-2 раза в неделю.

4. Откажитесь от газировки, если страдаете ожирением, диабетом, гастритом, язвой.

5. Не давайте газировку детям до 3 лет.

- Почему мы зная, о вреде этих продуктов упорно их покупаем? (это вкусно, красивая упаковка, из-за рекламы)

- Врачи-диетологи определили не только вредные, но и полезные продукты (игра).

Я буду описывать свойства этих продуктов, а вы попробуйте угадать, о чем идет речь.

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 железы, 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 это 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, но 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. 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.)*

5. Заключительный этап.

Письмо от Карлсона

«Здравствуйте, друзья! Свое письмо я пишу из больницы. У меня ухудшилось здоровье. Болит голова, в глазах звездочки, тело вялое, живот болит. Доктор говорит, что мне нужно правильно питаться. Я составил себе меню на обед. Меню: торт с лимонадом, чипсы, варенье, пепси кола и чупа- чупс . Это моя любимая еда. Наверное, я скоро поправлюсь и буду здоров! Ваш Карлсон.»

Верно составил Карлсон меню?

Давайте составим меню, чтобы Карлсон выздоровел.

Итак, какой же совет вы сегодня дать своим близким
Советы:

1. Воздерживайтесь от жирной пищи.
2. Не ешьте много острого и соленого.
3. Не ешьте много сладостей.
4. Побольше ешьте овощей и фруктов, каш.

Памятка для детей

1. Каждый день употреблять разнообразную пищу.
2. Основную массу пищи должны составлять овощи и фрукты.
3. Пищу необходимо хорошо пережевывать, чтобы смочить слюной.
4. Перерыв между едой не должен быть больше 3-х часов, желательно есть в одно и то же время.
5. На завтрак лучше есть различные каши.
6. Обед должен быть полноценным, состоящий из 3-4 блюд
7. На полдник полезно будет съесть булочку и молоко.
8. Чтобы хорошо спать и отдыхать ночью, на ужин можно есть только легкую пищу :запеканки, творог, омлет, кефир и т.д.
9. Пища должна быть хорошо проваренной или прожаренной и приготовленной из свежих продуктов.

6. Рефлексия.

О чем задумались? Что запомнилось? С каким настроением вы уходите с классного часа?

Будьте здоровы!