5 б класс
30.11.2021
Здоровое питание

Цели:

Сформировать навыки ведения здорового образа жизни.

Ожидаемые результаты:

Получит дополнительную информацию об аспектах здоро-вого образа жизни.
Усилит собственную мотивацию к ведению здорового обра-за жизни как необходимого условия самосовершенствова-ния человека.
Осознает собственные жизненные ценности, ориентиры.

Ход классного часа
Введение.

Здоровье человека – это главная ценность в жизни. Здоровье – это состояние полного физического, душевного и соци-ального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов.

Мозговой штурм: «Что необходимо человеку для сохра-нения и укрепления здоровья?»
Предполагаемые ответы учащихся:

- физкультура и спорт;
- правильное питание;
- хороший отдых;
- отказ от вредных привычек и др.

Все предложения складываются в «Корзину идей», для по-следующего рассмотрения правильности понимания учащи-мися поставленной проблемы.
Учитель: Все ваши ответы и составляют основу здорового образа жизни, который включает правильный распорядок действий, способствующий укреплению здоровья и профи-лактики болезней. Рассмотрим 4 важных аспекта здорового образа жизни.

Основная часть.

Шаг 1.
Работа в группах.
Группы формируют свои знания в виде коллажа.1-я группа. Здоровое питание.
2-я группа. Режим дня.
3-я группа. Движение и активность.4-я группа. Полноценный отдых.
Защита группами творческой работы.
Учитель: Мы сформулировали принципы здорового образажизни:

- разумно чередовать нагрузки и отдых,
- следить за личной гигиеной,
- правильно питаться, вести активный образ жизни,
- осознанно стремиться находить позитив во всем происхо-дящем,
- развиваться духовно и интеллектуально.

Шаг 2.
Работа в парах.
Задание: Закончить пословицы, выполняя условие: «Ктобыстрее».

Раздаточный материал для выполнения задания:

1. Сон - лучшее… (лекарство).
2. Кто хорошо жуёт, тот долго… (живёт).
3. Кто не умерен в еде -… (враг себе).
4. Болезнь с грязью……(дружит).
5. Ум да здоровье…… (всего дороже).
6. От сладкой еды -… (жди беды).
7. В здоровом теле -… (здоровый дух).
8. Солнце, воздух и чистая вода наши лучшие -… (друзья)
9. Двигайся больше, проживешь…(дольше)
10. Делу время, а потехе……(час).

Подведение итогов.
Каждый человек может прожить долгую и активную жизнь. Существует много внешних факторов, влияющих на ухуд- шение здоровья: нарушенная экология, некачественные вода и продукты, катастрофы и несчастные случаи. Поэтому каждый современный человек выбирает для себя здоровыйобраз жизни.

Домашнее задание:
Написать свои любимые лакомства и определить вместе с родителями, относятся они к вредным или полезным про-дуктам и почему?

Приложение 1.

спорт

правильное питание

свежий воздух

режим дня

яды

настроение

Приложение 2.

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Здоровое питание - разнообразие продуктов, сбалансиро- ванный рацион, вкусная и полезная еда - один из основныхэлементов ведения здорового образа жизни.

Здоровое питание дает возможность: предупредить и умень-шить риск возникновения хронических заболеваний, сохра-нить здоровье и привлекательную внешность, оставаться стройным и молодым, быть физически и духовно активным. В школьном возрасте происходит увеличение потребности впродуктах питания из-за:

- интенсивного роста;
- большой физической активности;
- для обеспечения повышенной умственной работоспособ-ности.

Формирующемуся организму нужно обязательно по- ставлять все необходимые компоненты пищи (белки, жиры,углеводы, витамины, минеральные вещества), а также поза-ботиться о правильном распределении и количестве прие-мов пищи в течение дня.

Придерживаться здорового питания не так уж и сложно,важно определить, какие продукты и в каких количествахтребуются. В этом поможет **«Пирамида питания».**

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Пирамида питания представляет собой группы пищевых продуктов и рекомендованную частоту их потребления в течение недели. Продукты, составляющие основание «пирамиды», должны употребляться в пищу как можно чаще, в то время как находящиеся на вершине пирамиды продуктыследует избегать или употреблять в ограниченных количест-вах.

Первый уровень (основание пирамиды)

Источником энергии в рационе подростка должны быть в основном продукты, находящиеся в нижней части пирами- ды, т.е. зерновые. К ним относятся - рис, зерна и картофель, включающие в себя углеводы. Есть два вида зерна - это обработанные (белый хлеб, манная крупа) и цельные зер- на (овес, пшеничный хлеб, гречка). Цельные зерна гораздо полезнее для растущего организма.
Рекомендуется, чтобы ежедневное меню содержало как ми-нимум 5 порций зерновых продуктов

1 порция:
1 кусок хлеба;
1/4 тарелки риса, гречки, макарон,
пшёнки;1/2 булочки, бублика;
1 маленький кекс;
3-4 маленьких или 2 больших крекера, печенья.

Второй уровень
Составляют овощи и фрукты, которые обеспечивают ор-ганизм витаминами и минералами. Лучше всего фрукты и овощи употреблять в сыром виде, так как во время их термической обработки теряется большое количество питательных свойств.
Необходимое количество порций: овощи - 3-5, фрукты - 2-4.

1 порция овощей	**1 порция фруктов**
1/4 тарелки сырых или приготов-ленных овощей; 1/2 тарелки листовых овощей;1 стакан овощного сока.	1 средний фрукт (яблоко, груша, банан, апельсин);1 ломтик дыни; 1 стакан сока; 1/2 стакана ягод; 4-5 шт. сухофруктов (курага, чернослив, инжир).

Третий уровень
Этот уровень пирамиды составляют молочные продукты и мясные.
Молочные продукты (молоко, айран, сыр, сузмо,кефир и др.) - являются прекрасным источником кальция, микроэлементов, которые укрепляют кости и зубы.
Мясо, рыба, яйцо - содержат белки. Белок является важным строительным материалом, так как наращивает мышцы орга-низма.

1 порция молочных продуктов	1 порция мясных продуктов
1 стакан молока; 2–3 ломтика сыра; 2 стаканчика йогурта (по 125 г).	3 средних яйца; 80 г мяса/рыбы/птицы.

Необходимое количество порций: молочные продукты – 3–4,мясные – 2.
К мясной группе также причисляют **бобовые** (горох, фасоль,чечевица) и **орехи**. По своим свойствам они могут быть отнесены и к нижнему уровню (как хороший источник энергии), и к овощам (много клетчатки и витаминов), и к мясной группе (как источник белка).

Бобовые можно учитывать в той группе, которая вам удобна.В случае если вы съели всю дневную норму мясных продук- тов, бобовые можно посчитать в овощи. А если, наоборот, в мясной группе «недобор», то, конечно, бобовые надо посчи- тать туда.

Бобовые рекомендуется употреблять 4–5 раз в неделю.1порция – это 3/4 тарелки.

Верхний уровень пирамиды

Жиры/сахар – жиры содержаться в майонезе, в сливочном масле, животных жирах, а сахар содержится в конфетах, печенье, газированных напитках. Рекомендуется меньше употреблять продукты, содержащие жиры и сахар, так как они способны вызывать заболевания сердца, диабет, кариес.

Жиры из рыбы или орехов очень полезны для здоровья, ихрекомендуется использовать чаще. Также можно заменить животные жиры на растительные.

Жиры, сладости должны находиться в пределах 100–300калорий в день.

Как считать порции?

Есть монопродукты – целое яблоко, кусок хлеба – это 1 про-дукт = 1 порция. Но в одном блюде может быть и несколькопорций из разных групп.
Пример 1: тарелка овсяной каши на молоке с кусочком сли-вочного масла и сухофруктами – это 2 порции зерновых, 1порция молока, 1 порция жира и 1 порция фруктов.
Пример 2: макароны томатным соусом и фасоль – это 2 пор-ции зерновых, 1 порция овощей, 1 порция мясных продук-тов и 1 порция жира.

Режим правильного питания
Здоровая, сбалансированная диета включает в себя вита- мины и минералы, белки и углеводы. Каждый прием пищи должен содержать около 20 % фруктов, 20 % мяса или рыбыили яйцо, 30 % овощей, 30 % углеводов (картофель, зерно, хлеб). Кроме того, каждый день человек должен употреблятьнекоторое количество молочных продуктов. Рекомендуется пить ежедневно достаточное количество воды **(по крайней мере, 6 стаканов)**, кроме того, несладкого чая, фруктово- овощных и в меньшем количестве фруктовых соков. Если в какой-либо день предполагается повышенная физическая активность, то потребление жидкости должно быть значи- тельно увеличено.

Рекомендации для организации правильного питания:

- кушать нужно дробно, небольшими порциями.
- пережевывать тщательно пищу;
- выбирать только качественные продукты.
- ужинать за 2 часа до сна.

- ограничить потребление соленых продуктов (следу-ет ограничить потребление поваренной соли, **не более 5 граммов в день**)

- избегать фастфуд (любителям гамбургеров и чипсов следует ограничить употребление фастфуда до, максимум, одного раза в неделю)
- следует заменить сладкие газированные напитки водой, она полезнее для организма и в ней нет искусственных кра-сителей.

Улучшение традиции «Чаепитие»
В нашей стране укрепилась традиция пить чай во время еды,а иногда мы еду заменяем чаепитием, ссылаясь на поговорку «не выпьешь чай, откуда будут силы». Но нужно знать, что неправильное употребление чая может вызвать анемию,
так как чай содержит кофеин, который усложняет усвоение белков организмом человека. В Кыргызстане очень высокийпроцент анемии среди детей. Анемия – это заболевание, которое в народе называется малокровием, возникает оно при недостатке белка в организме человека.

Рекомендация по улучшению традиции: пить чай нужно задва часа до или после еды. Не следует прием еды замещатьчаем. Необходимо детям полноценно питаться не менее 3-храз в день и 2 раза вместо полдника употреблять чай. Вме- сто чая лучше использовать кипяченую воду, употреблять компот из сухофруктов, пить национальные напитки (чалап, максым, айран)

Здоровое питание