

ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ

Мишутина Е.В.

Цель: Создать условия для формирования правильного отношения к своему здоровью через понятие здорового питания.

Задачи:

1. Воспитательные:

1.1. Воспитать культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья

1.2. Воспитать негативное отношение к вредным продуктам питания

1.3. Формировать готовность к коммуникации, воспитывать культуру общения и поведения

2. Развивающие:

2.1. Сформировать привычку правильно питаться и соблюдать режим питания

2.2. Выработать навыки выбора правильных продуктов питания и составления ежедневного рациона

3. Образовательные:

3.1. Познакомить детей с принципами здорового питания на материалах современных исследований

3.2. Повышать активность учащихся на уроке

3.3. Работать над сознательным усвоением материала.

Прогнозируемый результат: учащиеся смогут сделать выбор – правильное питание.

Форма проведения: тематическая беседа

Оборудование:

- научные данные о правильном питании,
- мультимедийная презентация.

Ход классного часа

Начинаю разговор,
о правильном питании.
Представляю классный час
очень занимательный.

Благодаря нашей беседе
кадеты шестиклассники
постигать могут основы
Пищи замечательной.

О правильном питании
очень важно знать.
И режим питания
Строго соблюдать.

Как вы думаете, какова тема сегодняшнего классного часа? Правильно,
«Питание и здоровье»

Ребята выберите для себя цели урока, то чему вы сегодня хотели бы научиться

- Овладение умением выбирать полезные продукты питания.
- Развивать чувство ответственности перед своими будущими детьми за здоровье своего организма.
- Овладение знаниями о правилах рационального питания
- Овладение умениями эффективно взаимодействовать со сверстниками
- Подготовиться к самостоятельной жизни;
- Получить знания о том, как можно укреплять нравственное и физическое здоровье;

Сейчас мы с вами проведем небольшой опрос. Я раздам вам листы бумаги и попрошу вас ответить на вопросы следующего теста. Он будет содержать 12 вопросов и по несколько вариантов ответа на них. Вам следует выбрать из каждой группы ответов тот, который наиболее близок вам. Итак, приступаем.

Тест

Правильно ли ты питаешься?

1. Как часто в течение дня вы питаетесь?

А) 3 раза и более; Б) 2 раза; В) 1 раз.

2. Всегда ли вы завтракаете?

А) всегда; Б) не всегда; В) никогда.

3. Из чего состоит ваш завтрак?

А) каша, чай; Б) мясное блюдо и чай; В) чай.

4. Часто ли вы перекусываете между завтраком и обедом, обедом и ужином?

А) никогда; Б) 2 раза в день; В) 3 раза.

5. Как часто вы едите овощи, фрукты, салаты?

А) 3 раза в день; Б) 1 – 2 раза в день; В) 2 – 3 раза в неделю;

6. Как часто вы едите жареную пищу?

А) 1 раз в неделю; Б) 3 – 4 раза в неделю; В) каждый день.

10. Как часто вы едите хлеб?

А) меньше 3 дней в неделю; Б) от 3 до 6 дней в неделю; В) за каждой едой.

11. Сколько чашек чая и кофе выпиваете за день?

А) 1 – 2; Б) от 3 до 5; В) 6 и более.

12. Прежде чем есть первое блюдо с мясом, вы:

А) убираете из тарелки весь жир; Б) уберёте часть жира; В) оставите весь жир.

Подсчёт баллов:

“А” – 2 балла; “Б” – 1 балл; “В” – 0 баллов.

Ключ к тесту:

0 – 13 баллов – есть опасность;

14 – 18 баллов – следует улучшить питание;

19 – 24 хороший режим и качество питания.

Спасибо. Давайте мы вместе с вами посмотрим, что у нас получилось.

Как вы считаете, правильно ли вы питаетесь? По какому принципу вы выбираете, что вам есть? Знаете ли вы, какие продукты полезны, а какие вредны? Что вы предпочтете на завтрак - гамбургер и кока-колу или овсяную кашу и свежевыжатый фруктовый сок? На обед - щи с говядиной и компот или картошку фри со свиной под соусом чили и черный кофе? На полдник - творог, банан и ряженку или курицу-гриль и чипсы с фантой? На ужин - рыбу с овощным салатом и чай или лапшу быстрого приготовления с мясным полуфабрикатом, сникерс и чайный напиток?

В последнее время среди российского населения все более популярным становится такое понятие, как фаст фуд. Однако, далеко не все из тех, кто употребляет это словосочетание, на самом деле знает, что оно означает, и какой вред оно несет. Некоторые люди называют фаст фудом абсолютно всю пищу, которую считают вредной для организма.

На самом деле фаст фудом является вся та еда, которая готовится быстро. Чаще всего производством такого рода пищи занимаются заведения быстрого обслуживания. Современный фаст фуд является ни чем иным как обычным продуктом времени, появление которого вызвано острой нехваткой времени у современных людей не только на приготовление пищи, но даже на ее прием.

Фаст фуд, красота и здоровье – это вещи прямо противоположные. Это подтверждается уже даже тем фактом, что даже по приблизительным подсчетам в современной Америке более 61% всего населения страдает даже не от лишнего веса, а от ожирения. Особо опасными считаются жареные блюда, приготовленные в фаст-фуде. Самым популярным и одним из самых вредных из таких блюд является картошка фри.

Популярные заведения фаст-фуда распространяются с космической скоростью по всему миру, и в нашей стране, в том числе. Доступные

гамбургеры, хот-доги и шаурма вытесняют здоровую домашнюю еду. Возможность быстро перекусить в Макдональдсе, Ростиксе или в ближайшем ларьке с пирожками, которые выпекают на месте, конечно же, удобно. Но каждый день обедать в таких заведениях – прямой путь к проблемам с желудком, весом, состоянием кожи, волос и всего организма в целом.

О вреде фаст-фуда знают все, но популярность «быстрой еды» не спадает, а скорее наоборот, растет. Как не пройти мимо заведения, из которого доносится ароматный запах булочек и гамбургеров, если до дома еще так далеко? Поверьте, причин отказаться от фаст-фуда миллион. Предлагаю рассмотреть некоторые из них.

Кстати, очень многие ошибочно считают, что «быстрая еда» - это Макдональдс, Крошка-Картошка и другие, забывая о чудесных пакетах ролтона, горячих кружках, растворимой картошке, сухариках и чипсах.

Таким образом, ребята, не только ваше здоровье, но и внешний вид напрямую зависит от того, что, в каких количествах и как вы едите.

Так как же все-таки мы должны питаться, чтобы быть не только здоровыми, но и стройными? Неужели мы должны себя строго ограничивать в еде, придерживаться каких-то диет?

На самом деле, чтобы быть в форме и при этом не страдать от голода, совсем не обязательно садиться на диету. Если вас устраивает ваш внешний вид, но вы чувствуете, что ваша пища слишком калорийна и вы можете случайно набрать лишний вес, вам не обязательно есть меньше. Достаточно просто уменьшить калорийность при сохранении того же объема съедаемой пищи - перейти с жирной на более легкую. В этом вам поможет таблица калорийности продуктов. Ни в коем случае не уменьшать частоту приема пищи. Наоборот, рекомендуется есть чаще, но меньшими порциями. Также не помешало бы ввести в распорядок жизни разгрузочные дни и заниматься спортом.

В случае если вы все же имеете лишний вес, следует опять же придерживаться уже изложенных советов и, кроме того, включить достаточное количество молока в повседневный рацион, так как кальций, в избытке содержащийся в молоке, помогает не только снизить вес, но и закрепить достигнутые результаты. Вдобавок, дозированные физические нагрузки с учетом степени подготовленности человека способствуют тому, что жировая клетчатка организма активно замещается мышечной тканью.

Но самый главный совет всем - главная и самая полезная диета - это здоровое питание, это самый здоровый способ быть здоровым и выглядеть на все 100. А в случае необходимости ни в коем случае не переходить на диетическое питание без предварительной консультации с врачом, поскольку бездумное голодание или исключение определенных продуктов из употребления чревато нарушением функции печени, потерей белков и витаминной недостаточностью.

Ребята, а как нужно питаться на ваш взгляд?

Подчас, чтобы быть здоровыми, мы подвергаем себя таким испытаниям, от которых, наверное, стало бы плохо даже инквизиторам: то голодаем, то "чистимся", то лечимся. А может, лучше придерживаться законов разумного питания? И тогда решится разом множество проблем: внешний вид, вес, здоровье и бюджет. Пища должна быть разнообразной, и, конечно, нужно учитывать возраст, национальные традиции и место проживания. В целом эти рекомендации сводятся к следующей пирамиде.

Пищевая пирамида - популярный в последнее время способ наглядно представить себе состав диеты, а вернее, здорового сбалансированного меню. Главное условие - все элементы пирамиды должны входить в Ваш рацион ежедневно.

А теперь продолжите пословицы.

Береги платье снову, а здоровье...

Чистота – половина...

Болен – лечись, а здоров...

Двигайся больше – проживёшь ...
После обеда полежи, после ужина...
Здоровье сгубишь – новое ...
В здоровом теле...
Лук семь недугов ...
Каждому своя болезнь...
Тот здоровья не знает, кто болен ...

Рациональное питание – важное слагаемое здорового образа жизни

ПОЧЕМУ?

- Обеспечивает правильный рост и формирование организма;
- Способствует сохранению здоровья;
- Обеспечивает высокую работоспособность;
- Продлевает жизнь.

Рекомендации:

- В питании всё должно быть в меру;
- Пища должна быть разнообразной;
- Еда должна быть тёплой;
- Тщательно пережёвывать пищу;
- Есть овощи и фрукты;
- Есть 3-4 раза в день;
- Не есть перед сном;
- Не есть копчёного, жареного и острого;
- Не есть сухомятку;
- Меньше есть сладостей;
- Не перекусывать чипсами, сухариками.

Это интересно!

Укрепляют память: морковь, авокадо, ананас.

Помогают концентрировать внимание: орехи, креветки, лук.

Лимон - облегчает восприятие информации, ударная доза витамина С повышает работоспособность.

Капуста - снижает активность щитовидной железы, хорошо снимает нервозность и успокаивает.

Черника - способствует улучшению кровообращения головного мозга, положительно влияет на зрение.

Вывод: 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!

Нежный организм подростка особенно 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.

Заботиться о своём здоровье нужно уже сейчас!

В конце классного часа вам необходимо сделать свой индивидуальный выбор.