Классный час – беседа

Тема: «Что должно есть поколение NEXT?»

Цель: дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день; учить детей выбирать самые полезные продукты; познакомить с правилами питания.

Задачи:

- развивать наблюдательность, логическое мышление, образное мышление, внимание, память.

-воспитывать уважительное отношение к труду людей, продуктам питания.

Содержание мероприятия

-Здравствуйте, ребята!

СЛАЙД.

-Я приглашаю вас в супермаркет «ВКУСНЯШКА» на распродажу, организованную для школьников. Мы станем покупателями, или потребителями.

-А кто такие потребители?

Потребитель — гражданин, имеющий намерение заказать или приобрести, либо заказывающий, приобретающий или использующий товары (работы, услуги) исключительно для личных, семейных, домашних и иных нужд.

У вас есть уникальная возможность пройти в магазин и выбрать любые 3 продукта питания не за деньги, а за знания.

Вопросы:

1. Зарядка - это источник бодрости и здоровья (да)
2. Кактусы снимают излучение от компьютера (нет)
3. От курения ежегодно погибает более 10 тысяч человек (да)
4. Морковь замедляет процесс старения организма (да)
5. Есть безвредные наркотики (нет)
6. Отказаться от курения легко (нет)
7. Молоко полезнее йогурта (нет)
8. Взрослые чаще, чем дети, ломают ноги и руки (да)
9. Недостаток солнца вызывает депрессию (да)
10. Летом можно запастись витаминами на целый год (нет)
11. Ежедневно надо выпивать два стакана молока (да)
12. Детям до 15 лет нельзя заниматься тяжелой атлетикой (да)
13. Ребенку достаточно спать ночью 8 часов (нет)

Можете ли вы прокомментировать свой выбор?

Если вы затрудняетесь, то обратите внимание на этот **СЛАЙД.**

-Это едят мои друзья.

-Так делают родители.

-Мне запрещено, а хочется попробовать.

-Эта еда мне привычна.

-Видел рекламу по телевизору.

-Это можно успеть съесть за перемену.

-Это модно.

-Это вкусно.

-Это ест мой кумир, и я хочу ему подражать.

-Это здоровая пища.

-В этом продукте питания много витаминов.

1 вариант. –Выбирая, вы задумывались о пользе продукта питания?

- Ведь только один из вас ……..

2 вариант. – Я рада, что при своём выборе вы пользовались именно этим качеством продукта питания.

-Ведь для организма человека очень важно, чтобы пища была не только качественной, но полезной и здоровой.

-Кто из вас может объяснить, что это значит - здоровая пища?

СЛАЙД.

Здоровая пища –это прежде всего витаминизированная, качественная и сбалансированная, те та, которая содержит в нужном количестве основные питательные вещества: жиры, белки и углеводы. Причём их количество зависит от возраста человека и вида его деятельности.

-Знаете ли вы, в каком соотношении белки, жиры и углеводы должны содержаться в еде школьников вашего возраста? Чего должно быть больше, чего меньше? В каких продуктах питания они присутствуют?

Чтобы вы не спорили, я покажу вам эти продукты питания и назову основные функции, которые выполняют в организме белки, жиры, углеводы. А ваша задача понять, в каком количестве они требуются вашему организму, и какие продукты должны быть на вашем столе регулярно, чтобы вы оставались здоровыми.

СЛАЙДЫ.

Углеводы содержатся в макаронных изделиях, крупах, хлебобулочных изделиях, сладостях и фруктах.

-Выберите из предложенных продуктов питания те, которые содержат углеводы и выложите их в одну линию.

Нужны организму для поддержания энергии, движения и активной работы головного мозга. Это важно для школьника.

Белки содержатся в мясе, рыбе, молоке, яйцах, орехах, бобовых.

-Выберите и выложите в другую линию.

Необходимы для роста, развития мышц и заживления ран.

Жиры содержатся в растительных и животных маслах. Участвуют в обменных процессах и вырабатывают дополнительную энергию.

В форме какой фигуры сложились ряды?

-Сравните с моей пирамидой. Кто заметил разницу? Почему так?

Дело в том, что в процессе производства сладостей, сухариков, чипсов используются в больших количествах жиры, от которых зависит калорийность пищи. В чём нетрудно убедиться на очень простом опыте.

ОПЫТ: кладём в салфетки кусочек шоколада и чипсы, раскатываем скалкой, наблюдаем проявление жирных пятен.

ВЫВОД САМА ИЛИ ДЕТИ. Употребление этих продуктов нужно ограничивать.

Мы обсудили с вами только некоторые правила здорового питания школьника. В завершении нашей беседы я прочту вам стихотворение, в котором прозвучат и другие правила. Соблюдайте их и будьте здоровы!

СЛАЙД.

Ребята, мера нужна и в еде,
Чтоб не случиться нежданной беде,
Нужно питаться в назначенный час,
В день понемногу, но несколько раз.
Этот закон соблюдайте всегда,
И станет полезною ваша еда!
Надо еще про калории знать,
Чтобы за день их не перебрать!
В питании тоже важен режим,
Тогда от болезней мы убежим!
Плюшки, конфеты, печенье, торты –
В малых количествах детям нужны.
Запомни, ребенок, простой наш совет:
Здоровье одно, а второго – то нет.