МБОУ «Фатневская СОШ им. Героя Советского Союза С.М. Сидоркова»

**Час общения**

**«Гигиена питания»**

**Классный руководитель 9 класса:**

**Иванова О.С.**

14.01.2022г.

**Цель:** познакомить учащихся со здоровым питанием.

**Задачи:**

1. Сконцентрировать внимание учащихся на ценностях здоровья и долголетия.
2. Помочь учащимся задуматься о необходимости быть здоровыми, приобщения к здоровому образу жизни.
3. Работать над формированием устойчивых навыков здорового образа жизни, гигиены питания, принципах безопасного и здорового питания.
4. Развивать творческие способности, память, внимание, познавательный интерес.
5. Воспитывать ответственное отношение учащихся к своему здоровью.

**Ход занятия.**

Ребята, сегодня мы поговорим о том, что же необходимо знать, уметь, иметь, чтобы быть здоровыми.

Еще древнегреческий философ Сократ сказал: «Мы живем не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить». Это старинное высказывание актуально и в наше время, особенно для растущего организма.

Ваше здоровье - самое ценное, что у вас есть. На всю жизнь, человеку дается только один организм.

Ребята, ответьте на вопрос, что такое Здоровый образ жизни?

1. Соблюдение режима дня.

2. Соблюдение режима питания, правильное питание.

3. Закаливание.

4. Физический труд.

А как вы думаете, что такое режим дня? (Ответы детей)

Мы с вами поговорили о режиме дня, чтобы быть здоровыми вы должны соблюдать его.

Сейчас мы поиграем в игру **«**Полезное – неполезное**».**

Выберите продукты, которые полезны для вас и разделите на две группы:

Рыба, пепси, кефир, фанта, чипсы, геркулес, жирное мясо, подсолнечное масло, торты, сникерс, морковь, капуста, шоколадные конфеты, яблоки, груши, хлеб.

**Как вы думаете сколько раз в день необходимо питаться человеку?**

1. Завтрак

2. обед

3. 2 обед

4. полдник

5. ужин

«Прежде чем сесть за стол, я подумаю, что съесть» - почему так говорят?

Каждому человеку для нормальной работы необходимы белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли и вода, которые должны поступать вместе с пищей.

Давайте построим пирамиду здорового питания, состоящую из пяти групп пищевых продуктов. Важно помнить два принципа:

1. Ежедневно организм должен получать все необходимые пищевые вещества.

2. Количество пищевых веществ должно соответствовать индивидуальной суточной потребности человека в энергии.

· Жиры, масло, сахар, кондитерские изделия – в ограниченном количестве.

· Мясо, рыба, птица. Яйца, бобовые, орехи – 2 порции в день.

· Молочные продукты – 2-3 порции в день

· Овощи – 3-5, фрукты – 2-4 порции в день

· Зерновые – 5-7 порций в день.

**Завтрак.** То, чем позавтракал утром, влияет на наше настроение и самочувствие весь день.

**Обед** – второй и третий прием пищи в день. Как правило, на обед подается горячая пища.

**Полдник:** можно есть булочки, пить молоко.

**Ужин:** последняя еда, обычно после школы, перед сном. Чтобы хорошо спать и отдыхать ночью, на ужин можно есть только легкую пищу: запеканки, творог, омлет, кефир, простоквашу.

Режим питания играет большую роль в рациональном питании.

Нарушение режима питания играет отрицательную роль в здоровье человека.

**Белки, жиры, углеводы**

Ученые установили, что половину всей пищи, которую человек съедает за день, должны составлять продукты содержащие углеводы. Это хлеб, крупы, картофель, овощи, зелень. Третью часть дневного рациона должны составлять белки\_ это мясо. Рыба, молоко, яйца. А шестую часть жиры – сливочное и растительное масло.

Питание должно быть разнообразным – разнообразие питательных веществ и витаминов обеспечивают сбалансированное поступление в организм необходимых веществ.

Пища должна тщательно пережевываться – пережевывание подготавливает пищу для прохождения по желудочно – кишечному тракту. Измельченная пища легче переваривается.

Не торопиться во время приема пищи – продолжительность трапезы должна составлять не менее 20 минут при одном блюде и 30 – 40 минут – при двух. Так достигается насыщение без переедания.

**Витамины.**

Еда бывает разной: Вкусная – невкусная, любимая –нелюбимая, полезная – неполезная. Но во всех продуктах есть витамины и минералы. Витамины получили свое название от латинского слова «Вита» - жизнь, т.е они жизненно необходимы для человека. Витамины бывают разные.

Важный путь улучшения обеспеченности организма витаминами – увеличение потребления овощей и фруктов.

1.Витамин А очень важен для зрении, Содержится в молоке, яйцах, горохе, сливочном масле, облепихе.

Помни истину простую-

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую

Или сок морковный пьет.

2.Витамин В способствует хорошей работе сердца, отвечает за то, чтобы было хорошее настроение. Встречается В зернах, ржаном хлебе, орехах, картофеле, фасоли, бобах, горохе.

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам

И не только по утрам.

3. Витамин Д укрепляет организм всего тела, Развитие костей и зубов. Встречается в рыбьем жире, яйцах, молоке, сливочном масле. Витамин Д может образовываться в организме человека под влиянием солнечных лучей.

Рыбий жир всего полезней,

Хоть противный – надо пить!

Он спасает от болезней.

Без болезней проще жить!

4.Витамин С укрепляет организм, оберегает от простуды, Делает человека сильным и выносливым. Встречается в лимонах, апельсинах, сладком перце, клюкве, капусте и луке.

От простуды и ангины

Помогают апельсины.

Ну а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

**Игра « Приготовь блюдо»**

Задание приготовьте традиционные русские блюда (выберите продукты, необходимые для приготовления блюда)

1) БОРЩ

· Вода молоко чай

· Картофель капуста свекла огурец помидор лук редис

· Соль сахар

· Майонез сметана

2) ГРЕЧНЕВАЯ каша

· Вода молоко

· Макароны рис пшено гречка

· Соль сахар

· Масло растительное. Масло сливочное

**Игра «Ромашка».**

На лепестках ромашки записана первая половина пословицы, нужно продолжить вторую половину.

1. В здоровом теле (здоровый дух)
2. Голову держи в холоде (а ноги в тепле)
3. Заболел живот, держи (закрытым рот)
4. Быстрого и ловкого (болезнь не догонит)
5. Землю сушит зной, человека (болезни)
6. К слабому и болезнь (пристает)
7. Любящий чистоту (будет здоровым)
8. Кто курит табак (тот сам себе враг).

**Итог занятия.**

· Понравилось ли Вам час общения?

· О чем мы с вами говорили?

· Какие выводы вы сделали для себя?

**Спасибо! Будьте здоровы!**