

## КЛАССНЫЙ ЧАС: «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»

"Наши пищевые вещества должны быть лечебным средством, а наши лечебные средства должны быть пищевыми веществами". Гиппократ

**Цель:** сконцентрировать внимание учащихся на ценностях здоровья и долголетия;

**Задачи:** сформировать представление о питания, принципах безопасного и качественного питания; воспитывать ответственное отношение учащихся к своему здоровью.

### Ход урока

#### Организационный момент

Ребята, сегодня мы поговорим о том, как надо правильно питаться, чтобы быть здоровым.

#### Актуализация знаний

Ещё древнегреческий философ Сократ (470 - 399 до н.э.) 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 детского организма.

Ваше здоровье – самое ценное, что у вас есть. На всю жизнь человеку дается только один организм. Если вы небрежно обращаетесь с какими-то предметами, их можно заменить, но заменить свой организм вы не сможете. Многие болезни – всего лишь результат неправильного питания. Можно сохранить здоровье, если следить за характером питания. Качество жизни можно улучшить благодаря здоровому питанию.

#### 1. Здоровый образ жизни – это:

**Здоровый образ жизни** — образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. ЗОЖ - это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек.

Из каких компонентов состоит здоровый образ жизни ?



#### 2. Режим дня, что это такое? (ответы)

Вся жизнь человека проходит в режиме распределения времени, частично вынужденного, связанного с общественно необходимой деятельностью, частично по индивидуальному плану. Так, например, режим дня студента определен учебным планом занятий в учебном заведении, режим военнослужащего — распорядком дня, утвержденным командиром воинской части, режим работающего человека — началом и концом рабочего дня.

Таким образом, режим — это установленный распорядок жизни человека, который включает в себя труд, питание, отдых и сон.

### **3. Зачем человек ест? (ответы детей)**

Каждый человек ежедневно ощущает чувство голода. Но каждый подходит к этому по-разному. Явные чревоугодники съедают иногда даже больше, чем требует организм, и получают от еды наслаждение, а некоторые аскеты едят только по мере наступления чувства голода и им достаточно маленькой порции. У многих возникает вопрос, зачем человек ест? Давайте рассмотрим, как влияет пища на организм, что она дает и почему так важно питание для живого организма.

#### *Строительный материал*

Наш организм непрерывно обновляется. Одни клетки отмирают, их сменяют новые. Скорость их восстановления напрямую зависит вида клеток и интенсивности обменных процессов. Большую роль при этом играет наследственность, образ жизни, состояние окружающей среды и характер мыслей человека.

Наш организм полностью обновляется, исключая нервные клетки, в среднем за 4 -5 лет. Одни ткани медленнее, другие быстрее. Утилизация мертвых клеток дает энергию какую-то часть материала для строительства новых клеток, но основным строительным материалом являются вещества, поступающие вместе с пищей. Вот зачем нужно есть человеку.

#### *Энергия*

Органические вещества съеденных нами продуктов при окислении высвобождают химическую энергию. Благодаря ей мы двигаемся, поддерживаем необходимую температуру тела, так сказать живем.

Но эта энергия не появилась из ниоткуда. Зеленые растения получают ее от Солнца (реакция фотосинтеза). Животные, употребляя их или других животных в пищу "нарастили мясо". Получается что вся наша пища – это дар Солнца, и люди по своей природе - солнечные.

#### *Влияние на психику*

Наверное, вы заметили, что еда доставляет радость. Так природа позаботилась о саморегуляции для обеспечения сохранения жизни. Если желудок пуст, то вы ощущаете дискомфорт и начинаете искать пищу, утолив голод, ощущаете наслаждение. Метод "кнута и пряника" – классический вариант, вот зачем человек ест.

Исследования ученых показали, что основную массу положительных эмоций животные получают благодаря еде. Схема "голод - насыщение" для человека тоже работает неплохо, но у людей есть еще много радостей, которые неведомы четвероногим.

Но влияние пищи на психику сводится не только к удовольствиям. Съеденные продукты несут в себе и различные тонкие энергии. Их нельзя измерить обычными приборами или увидеть неподготовленному человеку, но в их существовании не приходится сомневаться. Люди с экстрасенсорными способностями, йоги и некоторые дети чувствуют эти поля и даже видят. Данные вибрации имеют сходство с энергетическими центрами человека и взаимодействуют с ними. Эти центры называют чакрами, и их довольно много.

Каждая чакра в обычных условиях выполняет свою узкоспециализированную функцию подобно внутренним органам. Все эмоциональные состояния человека связаны с угнетением или возбуждением соответствующих чакр.

Любая еда обязательно несет в себе определенную энергетику. Она воздействует на чакры, а это прямым образом отражается на нашей психике. Тело человека построено из пищи, и от нее также зависят его разум и чувства.

### **4. Вывод: человеку необходимо питаться.**

### **5. Игра: «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.

## 6. Сколько раз в день необходимо питаться? (ответы детей)

Многие современные диетологи говорят, что следует питаться 5 раз в день. Обязательное условие — порции должны быть небольшими. Таким образом, в каждый отдельный прием пищи желудку надо справиться с меньшим количеством еды по сравнению с трехразовым питанием, что должно снизить нагрузку и улучшить пищеварение.

На практике же условия уменьшения количества пищи довольно часто не соблюдается, или же к трем основным приемам пищи добавляется два перекуса. Впрочем, винить людей за это трудно: та же самая теория утверждает, что ни в коем случае не нужно доводить организм до сильного голода, иначе в ближайший прием пищи вам грозит переедание.

## 7. За многие годы были сформулированы три основных правила в питании разнообразие, умеренность и своевременность.

### 8. «Овощи – кладовая здоровья» - почему так говорят? (ответы)

Мы польем его водой. Как большой карапуз Сладкий вырастет ... (Арбуз)

Этот вкусный желтый плод Прямо из Африки плывет, Обезьянкам в зоопарке Пищу целый год дает. (Банан)

Само оно с кулачок, Имеет красный бочок, Дотронешься — гладко, А откусишь — сладко. (Яблоко)

Он похож на апельсин, С грубой кожей, сочный. Недостаток есть один – Кислый он уж очень.. (Лимон)

Жарким солнцем нас согрет, В шкурку, как в мундир, одет. Удивит сегодня нас Толстокожий... (Ананас)

Что за фрукт у нас в садочке? Небольшой, в веснушках щечки. Налетел большой рой ос — Сладкий, мягкий... (Абрикос)

Этот фрукт как неваляшка, Одет в желтую рубашку. В саду покой нарушив, С дерева сорвалась... (Груша)

Он похож рыжий мяч, Только уж не мчится вскачь. В нём есть С витамин - Это спелый ... (Апельсин) О

на душистая такая, Мякоть сладкая какая! Полюбили мы отныне Королев поля... (Дыни)

В желтой корочке Розоватые дольки. Этот горько-сладкий фрукт. А зовется он... (Грейпфрут)

Как кровь, красная. Как мед, вкусная. Как мяч, круглая. (Вишня)

Загадки про овощи.

Сидит бабушка на грядках, Вся она в заплатках, А заплатку оторвешь- Заплачешь и уйдешь. (Лук)

Уродилась на славу, Кругла, бела, кудрява. Кто очень любит щи, Меня в них отыщи. (Капуста)

Был зеленым и маленьким, Стал большим и красненьким. (Помидор)

Меня копали из земли, Пекли, жарили, варили А потом все съели И всегда хвалили. (Картофель)

В огороде есть жёлтый мяч. Не пойдет он просто вскачь, Словно полная луна... В нем вкусные есть семена. (Тыква)

Зеленые поросятки выросли на нашей грядке, К солнцу — бочком, хвостики у них — крючком. Наши поросятки с нами играют в прятки. (Огурцы)

За кучерявый хохолок Из норки лиску поволок. Трогаешь — гладкая, Кушаешь — сладкая. (Морковь)

Вверху — зеленая, Внизу — красная, В землю вросла. А что же это? (Свекла)

В огороде все росла, Сама маленька, бела. Знает нотки “фа” и “соль”. Ну, конечно же, ... (Фасоль)

Хоть чернил не видал, Фиолетовым он стал, Гордый сам от похвал Такой важный... (Баклажан)

Он бывает очень разный – Зеленый, желтый, красный. И жгучий он и сладкий, Стоит знать его повадки. Сам он главный среди специй! Вы узнали? Это... (Перец)

В желтых пирамидках Много зерен аппетитных. (Кукуруза)

Зеленый дом тесноват: Длинный, узкий, гладкий. В доме рядом сидят Малые ребятки. Пришла осенью беда - Треснул дом их гладкий, Побежали кто куда Малые ребятки. (Горох)

Источник: <http://mamrabota.ru/razvitiie-i-vozpitanie-detej/zagadki-pro-ovoshhi-i-frukty.html> Блог мамы: работа + семья © mamrabota.ru

**8. «Люди с самого рождения жить не могут без движения»** - как вы понимаете эти слова?(ответы детей)

Организму важно не только поступление энергии с пищей, но и её расход. А это значит - необходима физическая нагрузка, при которой жир сжигается наиболее эффективно.

Речь идет совсем не о необходимости изнурительных физических упражнений. 30 минут любой физической активности в день, но ежедневно!

**Запомните правило:**

*«ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА В ЛЮБОЙ ФОРМЕ ЛУЧШЕ, ЧЕМ ЕЁ ПОЛНОЕ ОТСУТСТВИЕ».*

**20. Рациональное питание:**

Рациональное питание - одна из главных составных частей здорового образа жизни и факторов продления активного периода жизнедеятельности.

В нашей школе строго соблюдаются основные условия физического развития ребенка - **рациональное питание**, режим дня, прогулки на воздухе.

**Золотые правила питания:**

**Едим часто, но понемногу.**

Наиболее правильным считается не 3-х разовое питание, а 4-х и даже 5-ти разовое принятие пищи. В перерывах можете есть фрукты. А вот печенье и конфеты для перекусов совершенно не подходят. Перекус из пары фруктов тоже вполне может считаться приемом пищи. Запомните, прием пищи - это необязательно что-то дымящееся в тарелке. Приемом пищи можно считать и парочку съеденных яблок.

**Сокращаем порции.**

Разумным так же будет, сократить порции, чтобы не перегружать желудок первым, вторым, третьим и компотом придачу. Помните о том, что нормальная естественная вместимость желудка 250 мл. Это чуть больше одного стакана. Переложите мысленно то, что собираетесь съесть, в чашку вместимостью 250 мл. И именно столько еды и постарайтесь употребить.

Вы можете сокращать порции понемногу. Главное, начать это делать.

Желудок может растягиваться до вместимости в пять литров. И, скорее всего он у вас сейчас достаточно растянут, но когда вы начнете сокращать порции, желудок постепенно вернется к своему нормальному размеру – 250мл. Когда это произойдет, вы будете чувствовать, что наелись, и даже объелись маленькой порцией еды, равной по объему 250мл. Чтобы вы нагляднее поняли какой именно размер у желудка в его нормальном, нерастянутом состоянии, сожмите, пожалуйста прямо сейчас вашу левую руку в кулак. Сжали?!! Посмотрите на свой кулачок - именно такой же по объему ваш желудок. Не пытайтесь впихнуть в него намного больше. Вряд ли вам нравятся растянутые кофты и брюки. Верно?!! И хотя вы не видите свой желудок, но растянутое состояние ему тоже не к лицу. Слава Богу, в отличие от вещей, желудок обладает способностью возвращаться к своему нормальному размеру. Пусть вас это вдохновляет, - весь организм, как и желудок, восстановится, если вы начнете о нем заботиться немного больше.

### **Постоянный график питания**

Пищу, по возможности, лучше принимать в одно и то же время. Но не позднее, чем за 2,5-3 часа до сна. Если есть в постоянное время, организм будет лучше готов к приему и переработке пищи. Дрессировка, знаете ли.

### **Калорийность питания.**

Калорийность ежедневного рациона должна соответствовать расходуемой энергии или, быть чуть меньше, если вы хотите похудеть. Много зависит от того, сколько физической нагрузки вы получаете за день, сидячая у вас работа или энергоемкая? Все просто: сколько энергии получили от еды, столько же надо потратить. Если потратите больше, - похудеете. Если потратите меньше... Ну, вы сами понимаете, куда отложатся лишние калории, - да, в тот самый ненужный Умнице-Красавице жирок.

Как определить сколько калорий съедено и израсходовано?!! Можно смотреть таблицы калорийности, а можно ориентироваться по весам. Если прибавили в весе, значит есть надо меньше, а двигаться больше. Если скинули, то так держать - вы на верном пути. Без фанатизма, разумеется. Обратите внимание, что калорийность фруктов и овощей просто пустяковая, и вы можете съесть до нескольких килограммов (если в вас столько поместится) овощей и фруктов ежедневно, и при этом худеть. Всегда смотрите сколько калорий содержится в тех или иных продуктах. Например, бывают гамбургеры, с содержанием до 6-7-8 тысяч калорий (хотя такая калорийность, конечно, исключение). Это, между прочим 3-4 и даже пять ежедневных норм калорий. \

Конечно, для приличной девушки гамбургеры, хотдоги и прочая еда сомнительного происхождения вообще недопустимы, но для информации это было полезно узнать. Чтобы ощутимо снизить количество калорий в вашем рационе, важно снизить или даже исключить полностью сахар, мороженое, конфеты и иные сладкие и жутко высококалорийные блюда. Вместо этого - овощи, кисло-сладкие фрукты, зелень и т.д. Ну, вы это знаете.

Полезно включить в свой рацион такие малокалорийные продукты как: нежирный творог, тыква, свежие огурцы, кабачки, капуста. И тогда вы действительно сможете есть вволю и худеть.

### **Разнообразие питания.**

Обязательным условием правильного питания является получение необходимых для человека полиненасыщенных жирных кислот, микроэлементов, макроэлементов, витаминов, минеральных веществ, и незаменимых аминокислот.

Чтобы быть уверенными в том, что вы получаете все необходимое, старайтесь питаться разнообразно. Все, что вам надо можно получить даже из такой простой еды, как овощи, фрукты, злаки, бобовые.

### **Вредной еде место в мусорной корзине.**

Постарайтесь исключить или хотя бы сначала свести к минимуму употребление «пустой» и вредной для желудка пищи: фаст-фуда, кетчупа, майонеза, чипсов, сухариков и т.д. Кроме вредности

и ужасающей калорийности, есть еще и такая проблема: тело получает еду, ищет в ней то, что ему нужно (витамины и прочее), не находит, очень расстраивается, и требует еще еды, надеясь, что то, что вы ему дали в этот раз было просто трагической ошибкой, и следующая порция будет состоять сплошь из витаминки и разных полезностей. Не разочаровывайте свое тело. В общем, не превращайте свое тело в мусорный бак. Некоторые утверждают, что тело – Храм Божий, - не делайте из него помойку. Вам в нем жить.

### **Ешьте больше фруктов и овощей.**

В рационе обязательно должны присутствовать сырые овощи и фрукты. Диетологическая норма для человека - 750 г овощей и фруктов в день.

По данным Института питания Российской Академии наук, люди, употребляющие мало овощей выглядят старше своих лет, предрасположены к различным заболеваниям, в том числе и к полноте. У них снижается работоспособность, проявляется вялость, раздражительность, синдром хронической усталости и плохое настроение. А также замедляется процесс обмена веществ. В растительной пище содержатся ВСЕ те же основные и необходимые питательные вещества: белки, жиры и углеводы, которые содержатся и в тяжелой, мясной и уже переработанной животным пище. Так что, употребляя преимущественно или полностью растительную пищу, вы получите все, что необходимо вашему организму, но без того вреда, которая несет животная пища.

Плюс ко всему, у овощей и фруктов есть еще одно важное преимущество перед продуктами животного происхождения – обилие витаминов.

А еще овощи и фрукты прекрасно избавляют от многолетних отложений каловых масс в кишечнике, которые мы не ощущаем, но которые могут составлять 8-10 и даже 12 килограммов.

### **Когда я ем, я глух и нем**

Помните, в детстве нас учили: «Когда я ем, я глух и нем». Но с возрастом мы начинаем придерживаться другого принципа – «Когда я кушаю, я говорю и слушаю».

Но учили в детстве совершенно правильно.

Когда едите – ешьте. И ничего больше. Это очень важное правило. Одно это правило уже может изменить многое в вашем питании.

Лучше выключить телевизор, радио, музыку, отложить книгу, и попросить не разговаривать с вами во время еды.

Все ваше внимание сосредоточьте на еде. Медленно, осознанно кладите в рот каждый кусочек. Внимательно, без спешки пережевывайте его, концентрируясь на вкусовых ощущениях. Вы по-настоящему ярко ощутите вкус пищи. И насыщение придет от значительно меньшего количества еды. Практически невозможно переест, если вы едите осознанно. И даже не думайте о своих делах, мужьях и о том, что пора сделать генеральную уборку. Думайте о еде. Ощущайте вкус. Медленно жуйте, без спешки глотайте, не торопясь берите следующий кусочек, плавно кладите его в свой очаровательный ротик, и снова медленно жуйте.

Вам трудно поверить в волшебную силу осознанного принятия пищи?!! А верить и необязательно. Просто попробуйте. Вы будете поражены результатом!!

### **Ваше тело просит воды.**

Да!! Воды, а не пива. Даже в жару, если вам покажется, что вы мечтаете о лимонаде или пиве, выпейте два стакана воды, и вы поймете, что ни пива, ни лимонада вам и даром не надо.

Постарайтесь, как можно больше выпивать обычной питьевой воды. Если нет индивидуальных противопоказаний, то минимум 1,5-2 литра воды в день.

Кофе, чай и газированные напитки не принесут необходимой пользы вашему телу, а некоторые из напитков только обогатят ваш организм лишней химической бесполезностью.

Кстати, а вы знаете, что всякие колы не только не утоляют жажду, но и, напротив, содержат вещества стимулирующие жажду?!!

Чистая питьевая вода облегчит и нормализует работу кишечника. Вода непосредственно участвует в образовании слизи, которая обволакивает и защищает стенки желудка, поэтому особенно благотворно прием воды скажется при таких заболеваниях как: гастрит, язва двенадцатиперстной кишки, язва желудка и т.д. При обострениях язвенной болезни желудка рекомендуется выпивать стакан воды каждый час или даже каждые 30-40 минут. Вы будете удивлены – боль пройдет.

**Валентин Мельников специально для сайта <http://krasotulya.ru/>  
Взято отсюда: <http://www.krasotulya.ru/news/detail.php?ID=2303>**

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ! ПИТАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО!**