**КЛАССНЫЙ ЧАС**

**В 10 КЛАССЕ**

****

**Подготовила: Классный руководитель 10 класса**

**Панфилова Татьяна Александровна**

**Классный час**

**10 класс**

**«Здоровое питание»**

Мы есть то, что мы едим

(Ли Бо).

**Цели:**

* углубить представление детей о рациональном питании.

**Задачи:**

* научить выбирать учащихся продукты, полезные для здоровья;

**Оборудование:** карточки с пословицами, карточки с пищевыми добавками Е, этикетки некоторых продуктов. Презентация.

**Ход классного часа**

**1.Вступительное слово**.

У.: Здравствуйте, ребята! Сегодня мы с вами поговорим о еде и здоровье, о том, как нужно правильно питаться и что есть на завтрак, обед, ужин и многие другие вопросы, которые касаются нашего с вами здоровья и непосредственно еды, которую мы потребляем.

Обратите внимание на эпиграф, записанный на доске. Каким образом он может быть связан с нашей сегодняшней темой? Прокомментируйте его, пожалуйста.

(Учащиеся комментируют).

**2. Игра** «Красиво и вкусно» (дети по очереди называют своё любимое блюдо)

Какие же продукты, как вы думаете, относятся к ***полезным***? (ответы детей)– молочные продукты, мед, овощи, фрукты, мясо, рыба, яйца.

К самым ***вредным*** продуктам относят: (ответы детей) сладкие газированные напитки (кола, пепси и др.), картофельные чипсы, сухарики, сладкие шоколадные батончики, сосиски, сардельки, колбаса, паштеты, жирные сорта мяса, особенно в жареном виде, майонез, лапша быстрого приготовления, кетчуп и другое.

Во всех этих продуктах очень много химии: заменителей, красителей, растворителей. Действие этих веществ сопоставимо с ядом. Постепенно ядовитые вещества накапливаются в организме, и развивается болезнь.

На парты раздаётся информация:

*Известны коды пищевых добавок, которым по воздействию на организм человека можно дать следующие характеристики:   
Запрещенные – Е103, Е105, Е111, Е121, Е123, Е125, Е126, Е130, Е152.   
Опасные – Е102, Е110, Е120, Е124, Е127.   
Подозрительные – Е104, Е122, Е141, Е150, Е171, Е173, Е180, Е241, Е477.   
Ракообразующие – Е131, Е210-217, Е240, Е330.   
Вызывающие расстройство кишечника – Е221-226.   
Вредные для кожи – Е230-232, Е239.   
Вызывающие нарушение давления – Е250, Е251.   
Провоцирующие появление сыпи – Е311, Е312.   
Повышающие холестерин – Е320, Е321.   
Вызывающие расстройство желудка – Е338-341, Е407, Е450, Е461-466*

Дети зачитывают этикетки продуктов, определяют вред-пользу данного продукта.

**3.** Сейчас каждому из вас я раздам крылатые выражения, фразы, пословицы. Ваше задание состоит в том, что объяснить смысл полученной вами пословицы.

* Есть и пить надо столько, чтобы наши силы восстанавливались, а не подавлялись (Марк Тулий Цицерон).
* Обжора роет себе могилу зубами (английская пословица).
* Как подумаешь, что мы едим, удивишься, какие мы всеЯДные (Илья Герчиков).
* Щи да каша – пища наша (русская народная пословица).
* Переедание приводит к болезни, так показывает практика (Гиппократ).
* Аппетит приходит во время еды (Франсуа Рабле).
* Я подаю вам горькие пилюли в сладкой оболочке. Пилюли безвредны, весь яд в сладости (Станислав Ежи Лец).
* С тех пор как люди научились варить пищу, они едят вдвое больше, чем требует природа (Бенджамин Франклин).
* Мы живем не для того, чтобы есть, а для того, чтобы жить (Сократ).

(Каждый из учащихся объясняет смысл полученной им пословицы или афоризма).

У.: Итак, все рассмотренные нами афоризмы говорят о непосредственной зависимости здоровья человека от еды.

**4.Тест «Правильно ли я питаюсь?» (анонимно)**

Мы уже давно не питекантропы, чтобы питаться, чем попало. Поэтому, прежде чем понять на каких основных принципах базируется правильное питание, предлагаю  ответить себе на несколько вопросов, причем честно.

***Итак, серия вопросов №1. Что я ем?***

а) все, что есть в холодильнике

б) люблю  фастфуд

в) мясо, рыбу, овощи, фрукты

**Как часто я ем фастфуд?**

а) два-три раза в неделю

б) несколько раз в месяц

в) я  не питаюсь фастфудом

***Как много жидкости я пью?***

а) пью только, когда мучает жажда

б) меньше литра в день

в) около двух литров в день

***Когда мне грустно, я:***

а) балуюсь сладким

б) балуюсь сладкой выпечкой

в) да не заедаю я грусть

***Серия вопросов №2. Сколько я ем?***

а) пока не наемся

б) обычная порция – тарелка доверху

в) порция, которая позволяет ощущать себя слегка голодным

***Соблюдаю ли я режим питания?***

а) я ем, когда проголодалась

б) я ем,  когда есть время

в) стараюсь питаться по часам

***Сколько раз в день я ем?***

а) только, когда голодна

б) утром и вечером

в) четыре раза

***И  вопрос №3. Когда я ем?***

а) люблю побаловать себя перед сном

б) ем после восьми вечера

в) ем до шести вечера

Итак, подведем итог. Пусть тест «Правильно ли я питаюсь?» и не самый серьезный, однако, он вполне поможем вам понять, насколько вы несостоятельны в вопросе питания. Если в своих ответах вы чаще выбирали  пункты а) и б), то ваше питание не правильное, не сбалансированное и потому не может быть здоровым по определению.

У.: Правильное или рациональное питание еще не значит, что нужно есть только полезные продукты, но и необходимо соблюдать правильный режим питания, то есть нужно потреблять пищу дробно, мелкими частями. Лучше есть 4-5 раз в день понемногу, чем 1-2 раза, но очень в большом количестве. Неправильный режим питания приводит к нарушению обмена веществ, и следовательно приводит к развитию ряда заболеваний. Поэтому очень важно есть вовремя и знать, сколько ты ешь. Кроме этого, большое значение имеет то, что именно вы едите на завтрак, обед и ужин. Известна пословица: «Съешь завтрак сам, обедом поделись с другом, а ужин отдай врагу!». Прошу вас объяснить смысл данной пословицы (учащиеся объясняют). Считается, что ужин должен быть легким и желательно за 2 часа до сна, обед же самым полным и насыщенным. Важной частью правильного питания является – обязательный завтрак, который должен быть полноценным, ведь именно от завтрака зависит рабочий день, успешность дня и т.д.

Калорийность рациона школьника должна быть следующей:

7-10 лет – 2400 ккал

14-17лет – 2600-3000ккал

если ребенок занимается спортом, он должен получать на 300-500 ккал больше.

Рефлексия. Продолжить фразу: «Сегодня я понял…»

*Известны коды пищевых добавок, которым по воздействию на организм человека можно дать следующие характеристики:   
Запрещенные – Е103, Е105, Е111, Е121, Е123, Е125, Е126, Е130, Е152.   
Опасные – Е102, Е110, Е120, Е124, Е127.   
Подозрительные – Е104, Е122, Е141, Е150, Е171, Е173, Е180, Е241, Е477.   
Ракообразующие – Е131, Е210-217, Е240, Е330.   
Вызывающие расстройство кишечника – Е221-226.   
Вредные для кожи – Е230-232, Е239.   
Вызывающие нарушение давления – Е250, Е251.   
Провоцирующие появление сыпи – Е311, Е312.   
Повышающие холестерин – Е320, Е321.   
Вызывающие расстройство желудка – Е338-341, Е407, Е450, Е461-466*

*Известны коды пищевых добавок, которым по воздействию на организм человека можно дать следующие характеристики:   
Запрещенные – Е103, Е105, Е111, Е121, Е123, Е125, Е126, Е130, Е152.   
Опасные – Е102, Е110, Е120, Е124, Е127.   
Подозрительные – Е104, Е122, Е141, Е150, Е171, Е173, Е180, Е241, Е477.   
Ракообразующие – Е131, Е210-217, Е240, Е330.   
Вызывающие расстройство кишечника – Е221-226.   
Вредные для кожи – Е230-232, Е239.   
Вызывающие нарушение давления – Е250, Е251.   
Провоцирующие появление сыпи – Е311, Е312.   
Повышающие холестерин – Е320, Е321.   
Вызывающие расстройство желудка – Е338-341, Е407, Е450, Е461-466*

*Известны коды пищевых добавок, которым по воздействию на организм человека можно дать следующие характеристики:   
Запрещенные – Е103, Е105, Е111, Е121, Е123, Е125, Е126, Е130, Е152.   
Опасные – Е102, Е110, Е120, Е124, Е127.   
Подозрительные – Е104, Е122, Е141, Е150, Е171, Е173, Е180, Е241, Е477.   
Ракообразующие – Е131, Е210-217, Е240, Е330.   
Вызывающие расстройство кишечника – Е221-226.   
Вредные для кожи – Е230-232, Е239.   
Вызывающие нарушение давления – Е250, Е251.   
Провоцирующие появление сыпи – Е311, Е312.   
Повышающие холестерин – Е320, Е321.   
Вызывающие расстройство желудка – Е338-341, Е407, Е450, Е461-466*

*Известны коды пищевых добавок, которым по воздействию на организм человека можно дать следующие характеристики:   
Запрещенные – Е103, Е105, Е111, Е121, Е123, Е125, Е126, Е130, Е152.   
Опасные – Е102, Е110, Е120, Е124, Е127.   
Подозрительные – Е104, Е122, Е141, Е150, Е171, Е173, Е180, Е241, Е477.   
Ракообразующие – Е131, Е210-217, Е240, Е330.   
Вызывающие расстройство кишечника – Е221-226.   
Вредные для кожи – Е230-232, Е239.   
Вызывающие нарушение давления – Е250, Е251.   
Провоцирующие появление сыпи – Е311, Е312.   
Повышающие холестерин – Е320, Е321.   
Вызывающие расстройство желудка – Е338-341, Е407, Е450, Е461-466*

*Известны коды пищевых добавок, которым по воздействию на организм человека можно дать следующие характеристики:   
Запрещенные – Е103, Е105, Е111, Е121, Е123, Е125, Е126, Е130, Е152.   
Опасные – Е102, Е110, Е120, Е124, Е127.   
Подозрительные – Е104, Е122, Е141, Е150, Е171, Е173, Е180, Е241, Е477.   
Ракообразующие – Е131, Е210-217, Е240, Е330.   
Вызывающие расстройство кишечника – Е221-226.   
Вредные для кожи – Е230-232, Е239.   
Вызывающие нарушение давления – Е250, Е251.   
Провоцирующие появление сыпи – Е311, Е312.   
Повышающие холестерин – Е320, Е321.   
Вызывающие расстройство желудка – Е338-341, Е407, Е450, Е461-466*

*Известны коды пищевых добавок, которым по воздействию на организм человека можно дать следующие характеристики:   
Запрещенные – Е103, Е105, Е111, Е121, Е123, Е125, Е126, Е130, Е152.   
Опасные – Е102, Е110, Е120, Е124, Е127.   
Подозрительные – Е104, Е122, Е141, Е150, Е171, Е173, Е180, Е241, Е477.   
Ракообразующие – Е131, Е210-217, Е240, Е330.   
Вызывающие расстройство кишечника – Е221-226.   
Вредные для кожи – Е230-232, Е239.   
Вызывающие нарушение давления – Е250, Е251.   
Провоцирующие появление сыпи – Е311, Е312.   
Повышающие холестерин – Е320, Е321.   
Вызывающие расстройство желудка – Е338-341, Е407, Е450, Е461-466*

*Известны коды пищевых добавок, которым по воздействию на организм человека можно дать следующие характеристики:   
Запрещенные – Е103, Е105, Е111, Е121, Е123, Е125, Е126, Е130, Е152.   
Опасные – Е102, Е110, Е120, Е124, Е127.   
Подозрительные – Е104, Е122, Е141, Е150, Е171, Е173, Е180, Е241, Е477.   
Ракообразующие – Е131, Е210-217, Е240, Е330.   
Вызывающие расстройство кишечника – Е221-226.   
Вредные для кожи – Е230-232, Е239.   
Вызывающие нарушение давления – Е250, Е251.   
Провоцирующие появление сыпи – Е311, Е312.   
Повышающие холестерин – Е320, Е321.   
Вызывающие расстройство желудка – Е338-341, Е407, Е450, Е461-466*

*Известны коды пищевых добавок, которым по воздействию на организм человека можно дать следующие характеристики:   
Запрещенные – Е103, Е105, Е111, Е121, Е123, Е125, Е126, Е130, Е152.   
Опасные – Е102, Е110, Е120, Е124, Е127.   
Подозрительные – Е104, Е122, Е141, Е150, Е171, Е173, Е180, Е241, Е477.   
Ракообразующие – Е131, Е210-217, Е240, Е330.   
Вызывающие расстройство кишечника – Е221-226.   
Вредные для кожи – Е230-232, Е239.   
Вызывающие нарушение давления – Е250, Е251.   
Провоцирующие появление сыпи – Е311, Е312.   
Повышающие холестерин – Е320, Е321.   
Вызывающие расстройство желудка – Е338-341, Е407, Е450, Е461-466*

**Тест «Правильно ли я питаюсь?» (анонимно)**

Мы уже давно не питекантропы, чтобы питаться, чем попало. Поэтому, прежде чем понять на каких основных принципах базируется правильное питание, предлагаю  ответить себе на несколько вопросов, причем честно.

***Итак, серия вопросов №1. Что я ем?***

а) все, что есть в холодильнике

б) люблю  фастфуд

в) мясо, рыбу, овощи, фрукты

**Как часто я ем фастфуд?**

а) два-три раза в неделю

б) несколько раз в месяц

в) я  не питаюсь фастфудом

***Как много жидкости я пью?***

а) пью только, когда мучает жажда

б) меньше литра в день

в) около двух литров в день

***Когда мне грустно, я:***

а) балуюсь сладким

б) балуюсь сладкой выпечкой

в) да не заедаю я грусть

***Серия вопросов №2. Сколько я ем?***

а) пока не наемся

б) обычная порция – тарелка доверху

в) порция, которая позволяет ощущать себя слегка голодным

***Соблюдаю ли я режим питания?***

а) я ем, когда проголодалась

б) я ем,  когда есть время

в) стараюсь питаться по часам

***Сколько раз в день я ем?***

а) только, когда голодна

б) утром и вечером

в) четыре раза

***И  вопрос №3. Когда я ем?***

а) люблю побаловать себя перед сном

б) ем после восьми вечера

в) ем до шести вечера

Итак, подведем итог. Пусть тест «Правильно ли я питаюсь?» и не самый серьезный, однако, он вполне поможем вам понять, насколько вы несостоятельны в вопросе питания. Если в своих ответах вы чаще выбирали  пункты а) и б), то ваше питание не правильное, не сбалансированное и потому не может быть здоровым по определению.