**Классный час**

**"Здоровое питание – здоровая жизнь".**

**(Беседа для младших школьников)**

**Программное содержание:**  
1. Познакомить детей с правилами рационального питания.  
2. Закрепить соблюдение детьми гигиенических навыков и умений;  
3. Воспитывать аккуратность, чистоплотность.  
**Предварительная работа:**  
1.Провести с детьми беседу о режиме питания;  
2. Экскурсия с детьми на кухню школы  
3. Познакомить детей с основными группами полезных продуктов, которые необходимо употреблять в пищу.

**Ход занятия:**

**Воспитатель:**  
Сегодня мы поговорим с вами о гигиене питания. Но сначала ответьте мне на такой вопрос: для чего мы питаемся?  
**Дети:**   
Человек питается для того, чтобы жить. Пища - не только источник энергии, необходимый для деятельности человека, но и материал для его роста и развития.  
**Воспитатель:**  
А теперь скажите мне, все ли равно, какую пищу мы едим?  
**Дети:**  
Нет.  
**Воспитатель:**  
Какими должны быть продукты питания?  
**Дети**:  
Свежими, чистыми.  
**Воспитатель:**   
Верно. А как можно сохранить продукты свежими?  
**Дети:**   
Их нужно хранить в холодильнике.  
**Воспитатель:**   
Правильно. Все ли продукты можно есть в сыром виде?  
**Дети:**  
Нет. Например, мясо, рыбу нужно варить или жарить и т.д.   
**Воспитатель:**  
Верно. Некоторые продукты нужно подвергать кулинарной обработке: жарить, парить, варить, печь и т.д. Но что нужно сделать с продуктами перед кулинарной обработкой и перед едой, если мы едим продукты в сыром виде?  
**Дети:**   
Их нужно почистить, вымыть.  
**Воспитатель:**   
Хорошо, предположим, мы вымыли яблоки и собрались их есть. Все ли мы сделали правильно? Достаточно ли того, что яблоки у нас чистые?  
**Дети:**  
Нет. Нужно, чтобы и руки были чистыми.  
**Воспитатель:**   
Верно. То есть необходимо соблюдать и правила личной гигиены: мыть руки, пользоваться чистой посудой, салфетками и т. д.  
**Воспитатель:**  
Но важно ли, как мы принимаем пищу?  
**Дети:**  
Важно. При приеме пищи нельзя разговаривать, смотреть телевизор, читать.  
**Воспитатель:**   
Правильно. Все это мешает нормальному процессу приема пищи, является отвлекающим фактором. Но вот вы поели, встали и ушли?  
**Дети:**   
Нет. Нужно убрать за собой посуду, вытереть стол, поблагодарить тех, кто приготовил еду.  
**Воспитатель:**  
Если всегда есть в одно и то же время, то наш желудок к очередному приему пищи начинает вырабатывать желудочный сок и готов к приему пищи. Кажется, будто он работает по определенным внутренним часам и это способствует усвоению пищи. О каком гигиеническом требовании идет речь?   
Что мы должны соблюдать?  
**Дети:**  
Режим питания.  
**Воспитатель:**   
Верно. Питаться нужно 4 раза в день в одно и то же время.  
Если разделить весь объем пищи на сто частей, то 40 из них приходится на обед, 5 - на завтрак, 15 - на второй завтрак и 25 - на ужин. Ужин должен быть не позднее 19.00 час.  
**Физминутка.**Я буду называть овощи. Если едим подземные части этих продуктов присесть. Если наземные встать во весь рост и вытянуть руки вверх. (картофель, фасоль, морковь, помидор, свекла, огурец, репа )  
**Воспитатель:** А теперь ответьте мне на следующий вопрос: полезно ли все время есть только одни и те же продукты?  
**Дети:**Нет. Питание не должно быть однообразным, могут возникнуть авитаминоз, гиповитаминоз и другие болезни.  
**Воспитатель:** Пища состоит из белков, жиров, углеводов, минеральных веществ, витаминов.  
Белки нужны нам для строительства. Они как бы кирпичики, из которых складываются здание. Белки - строительный материал организма.   
Без них нет развития и роста. Поэтому именно растущему организму они нужнее всего.   
Белки содержатся в молоке, яйцах, орехах и т.д. Для строительства нужен не только строительный материал, но и энергия, а её выделяют углеводы и жиры. Однако не расходованная энергия откладывается в виде жира. Небольшое количество жировой прослойки в организме необходимо, она защищает органы, амортизируя удары. Но большое ее количество затрудняет работу внутренних органов, создавая им дополнительную нагрузку. Поэтому излишний вес вреден для человека.  
Минеральные вещества также необходимы нам. Особенно большое количество требуется для костей. Они придают им твердость. Витамины нужны для роста и развития организма. Их несколько групп. Это витамины группы А, В, С, Д, РР, К и т.д.  
Я расскажу лишь о некоторых из них :   
**ВИТАМИН А**- это витамин роста. Он поможет вам расти, а также сохранит зрение. При недостатке этого витамина люди могут заболеть так называемой "куриной слепотой", т.е. днем человек видит хорошо, но с наступлением темноты острота зрения снижается.  
**ВИТАМИН В** - регулирует обмен веществ.   
**ВИТАМИН С** - является общеукрепляющим.  
Без **ВИТАМИНА Д** - ребенок может заболеть рахитом: он важен для роста и укрепления костей.  
**(Наглядно показать по таблице)** "Суточные нормы витаминов"   
**Воспитатель:**В каком продукте, какой витамин содержится?  
Итак, вы узнали, из каких веществ состоят продукты питания и какую роль они играют в нашем организме. Естественно, они находятся в самых различных продуктах, поэтому и питание должно быть разнообразным. Например, мясе, молоке много белков, но мало витаминов, в хлебе - углеводов, а в овощах - много витаминов и мало белков и жиров.   
**Физминутка.**Раз - подняться, подтянуться,  
Два - согнуться, разогнуться,  
Три - в ладоши 3 хлопка,  
Головою - три кивка,  
На четыре - руки шире,  
Пять - руками помахать,  
Шесть - на место тихо сесть.  
**Воспитатель:** А сейчас посмотрим, сможете ли вы прочитать рецепт, предложенный доктором Айболитом, и объяснить правила, которые написаны в нем. Итак, правило первое: "Живем не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить"  
Как вы понимаете это правило?  
**Дети:**Человек должен есть столько продуктов, сколько ему необходимо для жизни, т.е. недоедание и переедание вредны для организма.  
**Воспитатель:**Правило второе: "Не экономьте на питании – это худшая экономия на свете"  
**Дети:**   
Это правило говорит о том, что нужно питаться разнообразными и качественными продуктами, чтобы получить необходимые питательные вещества минеральные соли, витамины для нормального роста, развития и обмена веществ в организме.   
**Воспитатель:**Правило третье! "Не садиться за стол, если на нем нет овощей.   
Отдавать предпочтение растительной пище". Почему?   
**Дети:**В овощах содержится много витаминов, а растительная пища легче усваивается организмом.  
**Воспитатель:**Правило четвёртое: " Не увлекаться углеводами: хлеб, картофель, сладости. Соль, сахар - белые враги здоровья". Углеводы, если они не усваиваются организмом, откладываются в виде жира, что приводит к ожирению и избыточному весу. Сахар - это чистый углевод. Также избыток сахара в организме приводит к сахарному диабету. Соль в больших количествах употреблять нельзя. Это приводит к отложению солей в организме.   
Пятое правило: "Чем меньше кулинарная обработка, тем больше вам достанется витаминов". Под действием высокой температуры многие витамины разрушаются, т.е. мы их получаем в меньшем количестве.   
И последнее правило: "Не ужинать после 19.00 часов".Нельзя есть прямо перед сном, иначе, когда мы спим, желудок не отдыхает, работает. А это вредно для организма. Поэтому нужно кушать за два часа перед сном. А спать вы ложитесь в 21.00 - 22.00 ч. Кроме того, необходимо соблюдать режим питания.  
Я вижу, вы справились с этой задачей, прочитали и расшифровали рецепт доктора Айболита. Что вы можете добавить к его рецептам? Чего нужно избегать, чтобы сохранить свое здоровье, органы пищеварения?  
**Воспитатель:**  
- А сейчас мы с вами отправимся туда, где готовят пищу, как это место называется? (кухня). Там вы увидите как готовится пища, вам покажут из чего она готовится, какие продукты используются.  
(все вместе отправляемся на кухню).  
- Ребята вам понравилась экскурсия? Что интересного вы там увидели? Что нового узнали?