

Классный час: «Основы рационального питания!»

Цель: - ознакомление учащихся о необходимости:

- полноценного питания в подростковом возрасте;
 - употребления в пищу доступных и разнообразных продуктов;
 - соблюдения режима питания;
 - горячих школьных завтраков.
- развитие практических навыков составления ежедневного меню.

Форма проведения: беседа с учащимися; групповая работа.

Содержание классного часа.

І. Вступительное слово.

Учитель: **Какое пожелание мы всегда адресуем своим родственникам, близким, друзьям?**

Конечно же, здоровья! Действительно, как мудро заметил великий комедийный актер Эд Уин: «Богатство и слава – это ерунда, если нет здоровья». О том, что здоровье – самая большая ценность, всякий из нас начинает задумываться, когда его теряет.

Важнейшими факторами сохранения здоровья является правильно организованное питание и здоровый образ жизни.

Учитель: **«Для чего человеку нужна еда?».**

Учащиеся дают ответ.

Подводя итог, учитель читает стихотворение

«Человеку нужно есть».

Человеку нужно есть,
Чтобы встать и чтобы сесть,
Чтобы прыгать, кувыркаться,
Песни петь, дружить, смеяться,
Чтоб расти и развиваться
И при этом не болеть.
Нужно правильно питаться
С самых юных лет уметь.
Подведем теперь итог:
Чтоб расти – нужен белок.
Для защиты и тепла
Жир природа создала.

Как будильник без завода
Не пойдет ни тик, ни так,
Так и мы без углеводов
Не обходимся никак.
Витамины – просто чудо!
Сколько радости несут:
Все болезни и простуды
Перед нами отвернут.
Вот поэтому всегда
Для нашего здоровья
Полноценная еда –
Важнейшее условие.

Учитель: **А что значит, по-вашему, правильно питаться?**

Учащиеся дают ответ.

ІІ. Основная часть.

1. Обсуждение результатов анкетирования

Анкетирование проводилось накануне классного часа.

2. Принципы рационального питания.

Выступление родительницы с рекомендациями по рациональному питанию.

(Жорова С. И. – диетсестра)

Подводя итог, учитель читает стихотворение:

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.

3. Игра «Меню для школьника».

Класс делится на 3 группы.

Учитель: Каждая группа должна составить меню, включающее завтрак, обед, полдник и ужин. Помните о том, что это должно быть меню для школьника, включающее в себя разнообразные продукты питания.

Каждая группа составляет меню и вывешивает его на доску.

Учитель: А сейчас родители оценят вашу работу и назовут оптимальный вариант рационального питания.

Родители: дают оценку работам групп.

В целом меню составлены правильно. А это значит, что мы поработали сегодня не зря.

III. Подведение итогов.

Учитель.

Я вижу, что вы теперь хорошо знаете, как правильно и с пользой для здоровья питаться. Сегодня вы научились составлять рацион питания школьника, следуя которому можно сохранить на долгие годы свое здоровье. Чтобы ваш организм был красивым и здоровым, мы предлагаем всем попить фруктовый сок, богатый витаминами и полезными веществами.