

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Афанасьевская средняя общеобразовательная школа»  
Алексеевского городского округа

*Беседа « Здоровое питание- здоровый образ жизни с обучающимися 7 класса*

*Форма проведения:* тематическая беседа с детьми с элементами ролевого диалога

**Цель:** использование педагогических технологий и методических приёмов для демонстрации учащимся значимости их физического и психического здоровья.

**Задачи:**

1. Воспитательные:

1. 1. Воспитать культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья

1. 2. Воспитать негативное отношение к вредным продуктам питания

1. 3. Формировать готовность к коммуникации, воспитывать культуру общения и поведения

2. Развивающие:

2. 1. Сформировать привычку правильно питаться и соблюдать режим питания

2. 2. Выработать навыки выбора правильных продуктов питания и составления ежедневного рациона

3. Образовательные:

*Оборудование:*

- Мультимедийный проектор
- ПК
- Презентация

**Оформление доски:**

**Ход классного часа.**

**1. Организационный момент;**

2. Многие задают себе вопрос: «Как прожить, чтобы не стареть?» И себе отвечают: «Так не бывает». Каждый человек хоть чем - то, да болеет. Но почему один попадает в больницу два раза за всю жизнь, а другой чуть ли не каждый месяц? Уже давно установлено, что за здоровьем надо следить с детства. Давайте проведем небольшое тестирование о своем здоровье, вам предлагается перечень утверждений, каждое из которых требует ответа «да» или «нет». Эта информация будет полезна, прежде всего, вам.

1. *Правильное питание;*
2. *Сон;*
3. *Активная деятельность и активный отдых;*
4. *Вредные привычки.*

Остановимся на пункте, который особенно важен для нас:

### **Правильное питание—основа здорового образа.**

#### 1. Газированная вода.

*Снижается заболеваемость учащихся, улучшается психологическое состояние детей, поднимается настроение, а самое главное — повышается работоспособность и интерес к учебной деятельности.*

*После большой перемены в мусорнице лежат пустые бутылки из - под лимонада, давайте немного поговорим о том, что мы пьем?*

В любом случае, важно знать, что именно в газированных напитках может реально принести вред.

Во - первых, это углеводы. В 0, 33 л. Pepsi - Cola содержится 8 кусков сахара. Мало, кто стал бы пить такой сладкий чай или кофе. Все эти углеводы откладываются в жировые складки и способствуют развитию диабета. В диетические газировки для минимизации калорий добавляют различные подсластители. Самый опасный из них - белок аспартам. Он в 200 раз слаще сахара, вызывает аллергию, болезни желудка, нарушения работы печени, головные боли, ослабление памяти и зрения и даже припадки. Именно подсластители являются главными секретами газированной воды - они не утоляют жажду, а наоборот вызывают аппетит.

Газировка содержит кислоту, которая разъедает зубную эмаль и способствует появлению кариеса. Например, в яблочном соке кислоты содержится во много раз больше. Разница только в том, что там она натуральная, хоть и разъедает эмаль зубов, но не вымывает кальций, как это делает ортофосфорная кислота (E338). Чаще всего в газировках используется именно она.

Также газировки содержат углекислый газ, который возбуждает желудочную секрецию, повышает кислотность и способствует метеоризму. Ну и разумеется кофеин. Если злоупотреблять напитком, можно получить кофеиновую зависимость или интоксикацию. Ее признаки - беспокойство, возбуждение, бессонница, желудочные боли, судороги, тахикардия и пр. В некоторых дозах кофеин может быть смертельным.

Пожалуй, самое коварное в газированной воде - это тара. Алюминиевые банки помогают разносить опасные заразные болезни. В момент вскрытия банки в контакт с ее содержимым вступают различные виды стафилококков, а также бактерии - возбудители сальмонеллеза и энтероколита, жидкость разливается по крышке и вместе со всеми бактериями оказывается внутри нас.

1. *Правильное питание;*
2. *Сон;*
3. *Активная деятельность и активный отдых;*
4. *Вредные привычки.*

Остановимся на пункте, который особенно важен для нас:

### **Правильное питание—основа здорового образа.**

#### 1. Газированная вода.

*Снижается заболеваемость учащихся, улучшается психологическое состояние детей, поднимается настроение, а самое главное — повышается работоспособность и интерес к учебной деятельности.*

*После большой перемены в мусорнице лежат пустые бутылки из - под лимонада, давайте немного поговорим о том, что мы пьем?*

В любом случае, важно знать, что именно в газированных напитках может реально принести вред.

Во - первых, это углеводы. В 0, 33 л. Pepsi - Cola содержится 8 кусков сахара. Мало, кто стал бы пить такой сладкий чай или кофе. Все эти углеводы откладываются в жировые складки и способствуют развитию диабета. В диетические газировки для минимизации калорий добавляют различные подсластители. Самый опасный из них - белок аспартам. Он в 200 раз слаще сахара, вызывает аллергию, болезни желудка, нарушения работы печени, головные боли, ослабление памяти и зрения и даже припадки. Именно подсластители являются главными секретами газированной воды - они не утоляют жажду, а наоборот вызывают аппетит.

Газировка содержит кислоту, которая разъедает зубную эмаль и способствует появлению кариеса. Например, в яблочном соке кислоты содержится во много раз больше. Разница только в том, что там она натуральная, хоть и разъедает эмаль зубов, но не вымывает кальций, как это делает ортофосфорная кислота (E338). Чаще всего в газировках используется именно она.

Также газировки содержат углекислый газ, который возбуждает желудочную секрецию, повышает кислотность и способствует метеоризму. Ну и разумеется кофеин. Если злоупотреблять напитком, можно получить кофеиновую зависимость или интоксикацию. Ее признаки - беспокойство, возбуждение, бессонница, желудочные боли, судороги, тахикардия и пр. В некоторых дозах кофеин может быть смертельным.

Пожалуй, самое коварное в газированной воде - это тара. Алюминиевые банки помогают разносить опасные заразные болезни. В момент вскрытия банки в контакт с ее содержимым вступают различные виды стафилококков, а также бактерии - возбудители сальмонеллеза и энтероколита, жидкость разливается по крышке и вместе со всеми бактериями оказывается внутри нас.

11/11

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Афанасьевская средняя общеобразовательная школа»  
Алексеевского городского округа**

## **Диспут на тему**

### **«Разговор о правильном питании»**

Цель: Создать условия для формирования представления о рациональном и правильном питании.

Задачи:

- Провести опрос на тему «Правильно ли я питаюсь?».
- Развеять мифы о здоровом питании.
- Обсудить тему диспута.
- Организовать консультацию специалиста – диетолога.
- Дать полезные советы участникам диспута.

Оборудование:

- Мультимедийное оборудование (экран, диапроектор, ноутбук).
- Микрофоны – 3 штуки (ведущему, диетологу и для участников диспута).
- Буклеты «Здоровое питание».

*Диспут проводится в актовом зале, стулья расставлены полукругом, возле сцены стоит экран. Возле экрана стол с мультимедийным оборудованием, за столом сидит врач диетолог и помощник ведущего*

**Ведущая:** Здравствуйте! Мы собрались в этом зале, что бы выяснить для себя - правильно ли мы едим. Для начала проведём небольшой опрос на тему «Правильно ли я питаюсь?». Ответы на эти вопросы могут дать вам пищу для размышлений.

- Съедаете ли вы 5 порций овощей и фруктов каждый день?
- Вы едите больше белого мяса, чем красного?
- Вы любите молочные продукты?
- Вы предпочитаете использовать мягкие маргарины и растительные масла?
- Ваш вес в норме?
- Едите ли вы жирную рыбу (скумбрия, лосось) по крайней мере раз в неделю?
- Выпиваете ли вы 6-8 стаканов в день?

Если вы ответили «нет» на некоторые вопросы, вполне возможно, что вам будет полезно изменить ваш образ питания. Но прежде чем мы приступим к обсуждению темы диспута, я предлагаю посмотреть небольшую презентацию (слайд № 1) и познакомиться с представленной информацией.

**10 мифов о здоровом питании (слайд № 2)**

Не редко в стремлении похудеть мы «перегибаем палку» и потом удивляемся, почему

вместо прекрасной фигуры и свежего цвета лица получаем авитаминоз, гастрит и другие недуги. Главная причина в том, что мы не прислушиваемся к мнению специалистов, которые говорят: “регулировать свое питание нужно совместно с диетологом”. Вместо этого, мы собираем все возможные мифы о «здоровом питании» и придумываем собственные, порой очень вредные, диеты.

**Миф 1: Раздельное питание полезно и способствует похудению (слайд № 3)**

На самом деле: Природа изначально запрограммировала пищеварительную систему человека на смешанное питание. Набор ферментов, которые вырабатывают желудок и поджелудочная железа, позволяет одновременно переваривать белки, жиры и углеводы.

Что касается похудения при раздельном питании, то это неверно. Двум группам испытуемых был предложен рацион со сниженной калорийностью. Одних кормили по принципу раздельного питания, других – смешанной пищей. Изменения веса в обеих группах были одинаковы.

Феномен похудения при соблюдении принципа раздельного питания объясняется строгим подбором продуктов: люди невольно сокращают общую калорийность рациона и худеют.

**Миф 2: Нельзя читать и смотреть телевизор, когда ешь. Иначе пища не усвоится и появится гастрит (слайд № 4)**

На самом деле: Врачи-диетологи утверждают, что пища у тех, кто во время еды смотрит телевизор, усваивается отлично. Люди, жуящие перед голубым экраном, как правило, никуда не торопятся. Они пережевывают пищу медленнее и, соответственно, тщательнее. В результате еда поступает в желудок в измельченном виде и хорошо пропитывается пищеварительными соками. А вот у тех, кто перекусывает на бегу, шансы заполучить гастрит намного выше.

**Миф 3: Чем меньше ешь жирного, тем лучше фигура. Поэтому от жиров нужно отказаться совсем (слайд № 5)**

На самом деле: Действительно, ограничивая жирные продукты, мы быстрее всего худеем. Однако жиры нужны и полезны. Без них невозможен правильный обмен веществ. Без жиров в организме не усваиваются витамины А и Е, практически перестают вырабатываться половые гормоны. При недостатке жиров быстро стареет кожа и страдает печень. Поэтому масло, особенно растительное, нужно ограничивать, но не отказываться от него вовсе. Лучше всего есть поменьше продуктов, содержащих скрытые и не всегда полезные жиры: колбасы, майонеза, печенья, тортов.

**Миф 4: От сливочного масла толстеют, а от растительного – нет (слайд № 6)**

На самом деле: Растительное масло не содержит холестерина, поэтому полезно для сердца и сосудов. Однако его калорийность превышает калорийность сливочного масла. Если в сливочном масле есть немного воды и белков, то растительное представляет собой "чистый" жир. Поэтому поправиться можно от любой разновидности масла

**Миф 5: Черный хлеб намного полезнее белого, потому что в нем больше витаминов и клетчатки, и от него не поправишься (слайд № 7)**

На самом деле: Темный цвет хлеба совсем не означает, что в нем много клетчатки. Коричневый оттенок могут придать тесту и карамельные красители. Калорийность черного и белого хлеба практически идентична, поэтому прибавку в весе можно получить в любом случае. Наиболее полезны и богаты витаминами хлеб с отрубями и бездрожжевые хлебцы из цельного зерна, а также мюсли со злаками.

**Миф 6: Необходимо пить как минимум 2 л воды в день: чем больше вы пьете, тем больше шлаков выводится из организма (слайд № 8)**

На самом деле: Слово "шлаки" у врачей вызывает недоумение. До сих пор так и не удалось идентифицировать "шлаки" с какими-то конкретными веществами. Иногда под "шлаками" подразумевают все токсические вещества, выводящиеся из организма. Можно

с уверенностью сказать, что скорость их выведения совсем не зависит от количества выпитой жидкости. Она остается постоянной, меняется лишь плотность мочи. Поэтому "очиститься", нагружая организм водой, невозможно.

Однако пить много резон есть. Замечено, что у тех, кто выпивает за день около 1,5–2 л жидкости, реже появляются камни в почках. Обильное питье уменьшает также вероятность запоров.

**Миф 7: Накопив за лето витамины, мы полностью готовы к встрече с холодами** (слайд № 9)

На самом деле: Наш организм накапливает только жирорастворимые витамины: А, Е, D и К. В съеденных нами летом овощах и фруктах содержатся преимущественно водорастворимые витамины: С, фолиевая кислота. Они в организме долго не задерживаются и быстро выводятся. Так что овощи и фрукты нужно включать в свой рацион круглый год. Зимой и весной необходимы и аптечные поливитамины.

**Миф 8: Чтобы перебить аппетит, можно съесть яблоко или апельсин** (слайд № 10)

На самом деле: Яблоки и другие фрукты аппетит не подавляют, а наоборот, разжигают. Сладкие, но малокалорийные фрукты, повышают уровень сахара в крови. Соответственно, организм выделяет инсулин, который быстро утилизирует сахар из фруктов. Однако еще какое-то время уровень инсулина остается повышенным и вызывает "волчий" аппетит.

Чувство голода можно уменьшить, выпив чашку горячего несладкого зеленого чая. А в качестве перекуса лучше использовать кукурузные хлопья или несладкий хлебец. Эти продукты содержат, так называемые, сложные углеводы, над которыми организму нужно потрудиться. Уровень сахара и инсулина после них "скачет" намного меньше.

**Миф 9: Нужно есть больше сырых фруктов и овощей, только так можно обеспечить организм витаминами** (слайд № 11)

На самом деле: Некоторые "целители" рекомендуют съедать до трех килограммов сырых фруктов ежедневно. Но сырая клетчатка многими людьми усваивается плохо. Появляются вздутие живота, изжога, жидкий стул. Из-за большого объема пища довольно быстро минует верхние отделы кишечника и не проходит должную обработку. Соответственно, не усваиваются и витамины. Во всем нужно соблюдать меру. Оптимальное соотношение сырых и вареных овощей и фруктов для здоровых людей должно составлять 2:3. Людям с заболеваниями желудка и кишечника долю сырых фруктов и овощей нужно уменьшать. А для того, чтобы получить необходимые витамины, нужно периодически принимать поливитаминные комплексы.

Кроме того, нужно учитывать, что пищеварительные ферменты человека направлены преимущественно на переваривание фруктов и овощей своей местности. Поэтому организму иногда сложно справиться с большим количеством экзотических фруктов, что приводит к расстройству кишечника и аллергии.

**Миф 10: Фрукты и сладкое едят только на десерт** (слайд № 12)

На самом деле: Фруктовый десерт может надолго застрять в полном желудке. При этом он теряет многие полезные свойства и затрудняет процесс пищеварения. Фрукты, съеденные на полный желудок, чаще провоцируют боли в животе и избыточное образование газов. Поэтому фруктовое лакомство принесет организму больше пользы, если съесть его между приемами пищи.

Сладкое тоже совершенно не обязательно есть в конце трапезы. Съеденная до обеда долька шоколада может сыграть роль своеобразного антиаперитива, успокаивающего "волчий" аппетит.

Все зависит от того, насколько вы голодны и как давно ели. Если пропустили очередной

прием пищи, начните еду с пары конфет, нескольких ложек варенья или мороженого. Это ускорит насыщение крови глюкозой, уменьшит чувство голода и уберезет от переедания. Познакомившись с представленной информацией, я предлагаю обсудить следующие вопросы:

- Влияют ли семейные и национальные традиции на стиль вашего питания?
- Вредят или способствуют здоровому образу жизни эти традиции?
- Отличается ли рацион питания детей от рациона родителей? (Чем отличается?)
- Повлияла ли полученная во время диспута информация на ваше представление о рациональном питании?

На нашем мероприятии присутствует врач, имеющий специализацию аллерголог-диетолог, которая внимательно слушала ваше обсуждение и принимала в нём активное участие. Если у вас есть, вопросы вы можете задать их прямо сейчас. Желающие получить консультацию могут задержаться после диспута.

*Далее следуют вопросы участников диспута и ответы врача диетолога.*

**Ведущая:** В заключении нашего мероприятия хочется отметить главное, что рациональное питание – это физиологически полноценное питание здоровых людей с учётом их пола, возраста, физиологического состояния организма и других факторов. Правильное питание – это знание того, что полезно для организма, а что – нет и претворение этого знания в жизнь.

А на память о сегодняшней встрече позвольте вручить вам эти полезные буклеты.  
*(Приложение)*

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Афанасьевская средняя общеобразовательная школа»  
Алексеевского городского округа

Беседа

**« Пищевые риски,  
продукты опасные для  
здоровья»**

2 класс



### **«злые» продукты**

- На нашем столе остались продукты, которые вы не положили в нашу корзину. Назовите их. Такие продукты диетологи называют «злыми продуктами». Как вы думаете, почему?

- Употребление в пищу данных продуктов - прямая дорога к ожирению, к сердечным заболеваниям, к болезням желудочно-кишечного тракта. «Злые продукты» укорачивают жизнь человека.

- Жирная пища приводит к увеличению веса. Обилие пищи, содержащей большое количество заменителей и красителей, постепенно отравляет организм, однако и вызывает привыкание.

### **Физкультминутка.**

Если мой совет хороший,  
Вы похлопайте в ладоши.  
На неправильный совет  
Вы потопайте – нет, нет!

Постоянно нужно есть -  
Для здоровья важно!  
Фрукты, овощи, омлет,  
Творог, простоквашу.

Если мой совет хороший,  
Вы похлопайте в ладоши.  
Не грызите лист капустный,

Он совсем, совсем невкусный,

Лучше ешьте шоколад,  
Вафли, сахар, мармелад,  
Это правильный совет?

(Нет, нет, нет!)

Зубы вы почистили и идите спать.  
Захватите булочку  
Сладкую в кровать.  
Это правильный совет?  
(Нет, нет, нет!)

Вывод: в пищу необходимо употреблять полезные продукты, исключить из своего меню «злые» продукты, которые укорачивают жизнь человека, посоветовать это окружающим людям: друзьям, родным.

обычай - в знак примирения бывших врагов варить кашу. С тех пор про несговорчивых людей говорят: «С ним кашу не сваришь».

Многие дети не любят кашу. А вы знаете, что любую кашу можно сделать вкусной?

В кашу можно добавить ягоды, фрукты, варенье, мёд, изюм, орешки. Такая каша будет не только вкусной, но и полезной.

- Какое меню на завтрак у вас получилось? Прочитайте

- Наступило время обеда. Проголодались? Тогда мойте руки - и за стол. А что у нас на столе? В каком порядке съедают обед? (Ответы учеников.)

Итак, лучше начать с овощного салата - от него в организме начинается выделение желудочного сока. Поэтому и другие блюда лучше усваиваются.

Какие из предложенных вам на выбор блюд вы включите в обеденное меню?

Борщ, суп куриный, рассольник.

Картофельное пюре, рыба.

Макаронны, котлета.

Компот, сок.

Хлеб.

- Не в пору и обед, коли хлеба нет.

- Какое обеденное меню у вас получилось? Прочитайте

- Итак, вы пообедали. Чем можно заняться после обеда?

- Встаньте. Приготовьте сигнальные карточки. Просигнальте, если вы согласны зелёным светом, если не согласны - красным.

Попрыгать, почитать книгу, порисовать, потанцевать, побегать, поиграть с конструктором.

Вывод: после обеда можно играть в спокойные игры.

- После сытного обеда прошло более трех часов. Можно на полдник «заморить червячка». Что же мы можем съесть? (Ответы учеников.)

Можно на полдник есть булочки, вафли, печенье с чаем, соком, а лучше всего с молоком. Молоко очень полезно для здоровья и богато

питательными веществами. Помимо молока, какие молочные продукты вы знаете и употребляете в пищу?

- Какие блюда вы выбрали на полдник?

- Всякому нужен и обед, и... (ужин). «Не ложись сытым – встанешь здоровым» говорят в народе. А вы согласны с этим высказыванием? Ужинать нужно не позднее, чем за 2 часа до сна. Это должна быть легкая пища, которую желудок усвоит очень быстро. Ему тоже нужен перерыв в работе. Какие это могут быть продукты? (Ответы учеников.)

Запеканки, творог, омлет, кефир, простоквашу.

-Прочитайте меню, которое мы составили. Какие ещё продукты обязательно должны быть в меню младшего школьника?

. Для того чтобы избежать авитаминоза, диетологи советуют съедать каждый день по крайней мере 5 порций различных овощей и фруктов. Одной порцией считается: яблоко или апельсин, чашка мелких ягод (малина, виноград и т.д.), две или более столовых ложек овощей, стакан натурального фруктового сока, тарелка салата. Польза овощей и фруктов заключается в их способности предотвращать болезни и поддерживать хорошее здоровье в течение долгого времени.

Слайд 7.

#### 5. Разгадывание кроссворда.

- Ежедневно меню каждого человека обязательно должны быть фрукты и овощи. Какие? Разгадайте кроссворд.

Слайд 8.

- Прочитайте пословицу «Овощи и фрукты - кладовая здоровья» .Как вы её понимаете?

- Ребята, так что же полезное есть в овощах и фруктах (Витамины)

Ягоды, фрукты и овощи — основные источники витаминов и минеральных веществ. Большинство витаминов не образуются в организме человека и не накапливаются, а поступают только вместе с пищей. Вот почему ягоды, овощи и фрукты должны быть в рационе ребенка регулярно. Какие витамины вы знаете, и в каких продуктах они содержатся.

1 ученик. Витамин А — это витамин роста. Еще он помогает нашим глазам сохранять зрение. Найти его можно в молоке, моркови, зеленом луке.

2 ученик. Главные витамины «для ума» – это В1, В2, В6. Витамин В1, например, поступает в организм с хлебом, особенно из муки грубого помола, крупами, бобовыми, мясом. Витамин В2 содержится главным образом в молочных продуктах. В6 встречается в неочищенных зернах злаковых, зеленых листовых овощах, гречневых и пшеничных крупах, рисе, бобовых

2 ученик. Витамин С делает организм стойким к различным болезням, он прячется в чесноке, капусте, луке, во всех овощах, фруктах, ягодах.

3 ученик. Витамин Д сохраняет нам зубы. Без него зубы человека становятся мягкими и хрупкими. Его можно найти в молоке, рыбе, твороге. Загорая на солнце, мы тоже получаем витамин Д.

**Вывод: Чтоб здоровым, сильным быть,**

**Надо фрукты и овощи любить**

Все без исключенья,

В этом нет сомненья!

Физкультминутка.

Как живешь? (Вот так)

Как идешь? (Вот так)

Как бежишь? (Вот так)

Ночью спишь? (Вот так)

Как даешь? (Вот так)

Как берешь? (Вот так)

Как шалишь? (Надуть щеки)

Как сидишь? (Вот так)

Закрепление нового материала. Работа с таблицей.

- Давайте составим для Карлсона, для себя и для своей семьи список полезных и неполезных продуктов, заполним таблицу.

	Полезные продукты	«Злые» продукты
Овощи		
Фрукты		
Чипсы		
Майонез		
Рыба		

Пепси-кола		
Молоко		
Сок		
Лапша быстрого приготовления		
Торт		
Нежирное мясо		
Сыр		
Творог		
Чупа-чупс		
Крупы		

- Проверим. Назовите полезные продукты, которые вы порекомендуете включить в меню Карлсону, членам своей семьи, своим друзьям.

- Какие продукты вы исключите из своего рациона питания?

7. Составление памятки «Золотые правила питания».

- Чтобы питание способствовало сохранению и укреплению вашего здоровья, необходимо не только правильно составлять меню, включая в него полезные продукты, но соблюдать правила.

Дополните правила недостающими словами.

Слайд 9-10.

Главное – не пере едайте.

Тщательно \_\_\_\_\_ пищу, не спешите глотать.

Ешьте в \_\_\_\_\_ время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.

\_\_\_\_\_ фрукты и овощи перед едой.

Перед приемом пищи мысленно \_\_\_\_\_ всех, кто принял участие в создании продуктов, из которых приготовлена пища. И конечно, тех, кто приготовил вам еду.