**Сценарий классного часа для 11 класса**

**«Здоровая питание»**

**Цель:** Воспитание культуры сохранения и совершенствования собственного здоровья на основе здорового питания.

**Задачи:**

1.  Воспитать негативное отношение к вредным продуктам питания

2.  Сформировать привычку правильно питаться и соблюдать режим питания

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

**Оборудование:** Мультимедийный проектор, ноутбук.

**Эпиграф:**

Чтоб мудро жизнь прожить,

Знать надобно немало.

Два главных правила запомни для начала;

Ты лучше голодай, чем что попало есть,

И лучше будь один, чем с кем попало.

О.Хаям

**Ход занятия**:

1.**Слова учителя**.  Сегодня на [классном часе](https://pandia.ru/text/category/klassnij_chas/) речь пойдёт о организме человека. Разберемся из чего складывается крепкое здоровье. Выберите фотографию человека в качестве модели своего будущего. (Варианты фотографий: успешные красивые сильные молодые люди, молодые родители с детьми, а также больные, немощные, бедные, одинокие.)

 Ребята обсуждают задание и слушают мнения представителей всех групп. Учитель подводит итог выступлений учащихся.

**2.Слова учителя** - Вы опять единодушны в своём выборе: все хотят быть молодыми, успешными, здоровыми. Никто не сомневается, что успеха в жизни может достичь только сильный, здоровый, умный человек. А какие “стройматериалы” необходимы для осуществления лучшего варианта “постройки” здорового организма? Сейчас узнаем.

При правильном питании человек меньше подвергается различным заболеваниям и легче с ними справляется. Рациональное питание имеет также значение для профилактики преждевременного старения.

 У организма есть специальные регуляторные органы, позволяющие использовать из принятой пищи и усваивать необходимые питательные вещества, в таком количестве,  которое ему требуется в данный момент. Кроме того, многие вещества человеческий организм не в состоянии синтезировать в процессе обмена, они должны поступать с пищей, иначе возникают болезни, связанные с неполноценным питанием.

 Питание должно быть умеренным, разнообразным, сбалансированным по калорийности с учетом затрат на трудовую деятельность и возрастных особенностей организма.

Детский организм отличается от взрослого бурным ростом, интенсивным течением обменных процессов. В связи с этим организм детей испытывает потребность во всех пищевых веществах, источниках пластического материала и энергии.

Правильное питание обеспечивает нормальное физическое [развитие ребенка](https://pandia.ru/text/category/razvitie_rebenka/), предупреждает возникновение таких отклонений, как отставание в возрасте, развитие рахита, малокровия, ожирения, [аллергические](https://pandia.ru/text/category/allergiya/) проявления, расстройства пищеварения. Состояние иммунитета определяется не столько количественной стороной питания, сколько его качеством и биологической ценностью, кроме того, рациональное полноценное питание повышает устойчивость детского организма к резким колебаниям температуры и [влажности](https://pandia.ru/text/category/vlazhnostmz/) воздуха, воздействию различных вредных экологических факторов.

Питание оказывает определенное воздействие и на развитие центральной нервной системы, интеллекта. В такое время – время больших перегрузок, значительного потока информации, ускоренных темпов жизни, возможностей возникновения стрессовых ситуаций – следует помнить, что правильное питание в детском возрасте во многом содействует формированию организма, способного преодолеть сложности жизни.

**3. Слова учителя**. А сейчас мы попробуем проанализировать, как питаетесь вы, насколько ваш рацион способствует здоровому развитию организма.

 Анализ рациона питания учащихся. Наиболее частые ответы фиксируются на доске.

|  |
| --- |
| Отметьте продукты, которые вы употребляли вне школы не менее 2 раз за последнюю неделю. |
| Группа I | Группа II |
| Хлеб из муки грубого помола или с отрубями, хлебцы, завтрак из цельных зерновых хлопьев, несладкие каши, макаронные изделия из твердых сортов пшеницы, рис | сдобные булки, пирожки, хлеб из муки высшего сорта, подслащенные макаронные изделия |
| Молоко, твердые сыры, творог, неподслащенные кисломолочные продукты | сгущенное молоко, плавленые сыры, копченые сыры, глазированные сырки |
| Супы овощные, супы на нежирных мясных или рыбных [бульонах](https://pandia.ru/text/category/bulmzon/) | готовые супы, супы на бульонных кубиках |
| Вареная или тушеная индейка, нежирное куриное мясо или говядина | жирное мясо, жирные колбасы, паштеты, копченая и сырокопченая колбаса, магазинные пельмени |
| все свежие овощи и фрукты; тушеные овощи, варенный или запеченный картофель, зелень, свежие, сушенные или консервированные фрукты без сахара | чипсы, фрукты в шоколаде или глазури |
| желе, пудинги на основе молока с фруктовый салат | соленые орехи, орехи в сахаре |
| черный чай, кофейные напитки, минеральная вода без газа, безалкогольные напитки без сахара | шоколад, кофе со сливками,  газированные напитки, алкоголь |

 **Беседа с учащимися**:

4. **Слова учителя** Проанализируем получившиеся результаты: продуктов какой группы оказалось больше в вашем недельном рационе?

**5. Слова учителя** Сегодня вы сами подготовили интересные сообщения о наиболее распространенных в молодёжной среде продуктах.

**Выступления учеников**

**Газированная вода и соки промышленного производства.**

Напитки промышленного производства одинаково сильно провоцируют развитие заболеваний сосудов вне зависимости от того, содержится в них сахар, или нет. Эксперты из Ассоциации [кардиологов](https://pandia.ru/text/category/kardiologiya/) Великобритании проанализировали данные 2.500 человек. В результате было обнаружено, что люди, употребляющие напитки промышленного производства, страдают от болезней сердечно-сосудистой системы на 61% чаще тех, кто исключил их из своего рациона.

При этом выяснилось, что, вопреки распространенному мнению, напитки без сахара также опасны для сердца и сосудов, как и не низкокалорийные.

**Фастфуд.**

Любителям всевозможных консервантов, диоксинов, вкусовых добавок, эссенций, эмульгаторов, подсластителей, канцерогена, острых приправ и консервов следует знать, что быстрая еда, пришедшая к нам с Запада с красивым названием "Фаст Фуд", не просто очень вредна для нашего организма, а просто катастрофически опасна и несет серьезную угрозу нашему здоровью. При сомнительных плюсах фаст фуда - быстроте приготовления и его особенном вкусе - он обладает рядом несомненных и очень серьезных минусов. Помимо того, что наш желудок и кишечник просто-напросто не приучен к такой пище, жирной и тяжелой, она не содержит никаких полезных веществ, она очень жирная, содержит много калорий. Куда легче и полезней для нашего организма употреблять в пищу то, что веками ели наши предки - традиционные каши из различных круп, первые блюда на обед и множество своих овощей и фруктов, которые несут наименьшую опасность возникновения на них аллергии. В пунктах питания с подобным названием - вроде "Макдональдса" или "Кентаки Чикенз" - буквально все продукты жарения - сэндвичи, гамбургеры, картофель фри и жареные куры - содержат окисленный холестерин, который способствует ускорению развития атеросклеротических бляшек на стенках сосудов. Кроме этого, частое употребление быстрой пищи чревато возникновением сердечных заболеваний, аллергии, ожирения, диабета, расстройством желудка и печени.

**Жевательная резинка.**

Основа жвачки - резиновая субстанция из синтетических полимеров, к которым могут добавлять смолы хвойных деревьев или сок дерева саподилла.

В жвачке можно найти подсластители, ароматизаторы, красители, консерванты, загустители, стабилизаторы, глазирователи.

Мы отправили 5 образцов популярной жевательной резинки на экспертизу в Научно-исследовательский институт питания РАМН. Во всех содержались заменители сахара в количестве, не выходящем за установленные нормативами границы. Но есть нюансы. Законы РФ содержание некоторых веществ не регламентируют. Поэтому, например, показатели таких подсластителей, как мальтит, ксилит и сорбит, различаются в десятки (!) раз. Сорбит и ксилит в отличие от мальтита и аспартама - натуральные подсластители. Сорбит часто получают из [винограда](https://pandia.ru/text/category/vinograd/), яблок, рябины.

**Ксилит** - из кукурузных кочерыжек и шелухи хлопковых семян. Многие думают, что если нет сахара - нет и калорий. Но ксилит и сорбит по калорийности почти равны обычному сахару. Кроме того, «если злоупотреблять ксилитом, он может дать слабительный эффект», - говорит Элеонора САХАРОВА, президент Центра профилактической [стоматологии](https://pandia.ru/text/category/stomatologiya/). Что касается аспартама, то многочисленные исследования обвиняют его в том, что он может угнетать нервную  систему. Американское Федеральное [ведомство](https://pandia.ru/text/category/vedomstvo/) по контролю за качеством продуктов питания получило от потребителей тысячи жалоб на аспартам - это 80% всех жалоб на пищевые добавки. В жвачках «Ментос» и «Орбит» аспартама оказалось меньше всего. У остальных производителей - в 4-5 раз больше.

«Кстати, по составу детская жвачка практически не отличается от взрослой», - говорит Роман ГАЙДАШОВ, эксперт ОЗПП «Общественный контроль». - В некоторых даже содержится аспартам. Различие - в основном во вкусе».

«Многие жуют резинку часами, но максимум - 10 минут 3-4 раза в день, - продолжает Э. Сахарова. - Когда вы жуёте, полость рта контактирует с внешней средой - микробы собираются во рту. Использовать жвачку можно лишь после еды. Иначе выделяется слюна, потом рефлекторно желудочный сок. А пища не поступает - страдает слизистая оболочка желудка

**6. Слова учителя** Мы поговорили с вами о неправильном питании, а теперь посмотрим, какие продукты необходимо есть, чтобы оставаться здоровым.

Содержание [витаминов](https://pandia.ru/text/category/vitamin/) в продуктах

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Название витамина | Зачем он нам? | Где его найти? |
| Витамин А(бета- каротин) | Отвечает за развитие органов зрения, формирование костей, здоровое состояние зубов, волос, кожи. | Овощи и плоды оранжевого и жёлтого  цвета, печень, рыбий жир, яйцо, масло, сыр. |
| Витамин Е | Защищает и предупреждает сердце и сосуды о возможных болезнях | Растительное масло, печень, зелёные овощи, крупы, семена подсолнечника. |
| Витамин Д | Содержит фосфор и кальций для  зубов и костей | Морская рыба, молоко, яйцо, сыр, шампиньоны. |
| Витамин  С(аскорбиновая кислота) | Сохраняет здоровыми дёсны, зубы, сосуды, кости. Противодействует усталости и образованию вредных веществ  в желудке. | Цитрусовые, клубника, сладкий перец, смородина, шиповник, капуста, картофель, киви,  кислые яблоки. |
| Витамин В1 | Укрепляет нервную систему, повышает аппетит. | Свинина, печень, хлеб грубого помола, рис, чечевица, горох, овсянка,  лесной орех. |
| Витамин В2 | Превращает вещества в энергию. Отвечает за рост и защиту кожи. | Молочные продукты, кукуруза, куры, мясо, рыба, зелёные овощи. |
| Витамин В3 | Даёт стимул для правильной  работы нервной  сердечно-сосудистой систем, помогает дышать каждой клеточке, нормализует водно-солевой обмен. | Печень, арахис, сардины, скумбрия, говядина, шампиньоны,  [абрикос](https://pandia.ru/text/category/abrikos/), банан, персик. |
| Витамин В6 | Участвует более чем в 60 процессах нашего организма, в том числе кроветворения, пищеварения, обмена жиров. | Зародыши пшеницы, лосось, сардины, соя, цыплята, почки, печень, яйцо, арахис, грецкие орехи, коричневый рис. |
| Витамин В9 | Участвует в обмене жиров, белков. Влияет на процесс роста, состояние клеток крови, необходимых для образования гемоглобина. | Соя,  кукуруза,  печень, яичные желтки, дрожжи, крупы, морковь, шпинат, арахис. |
| Витамин В 12 | Чем больше вы едите белковой пищи, тем больше требуется витамина В12. | Мясо, яйцо, сыр, почки, печень, молоко, творог, сельдь, форель, крольчатина. |
| Витамин К | Участвует в процессе свёртывания крови. | Зелёные овощи, яйца, мясо, крупы, капуста, шпинат, творог. |
| Фолиевая кислота | Необходима детям в период быстрого роста, основной участник образования гемоглобина и правильного развития будущего ребёнка (зародыша) | Листовые овощи, дрожжи, печень, арахис, чечевица, апельсины, почки, фасоль, бананы, брюссельская капуста, брокколи. |

**7. Слова учителя**

Еще перед нами всегда стоит вопрос: Как часто принимать пищу?

 Нормальное питание – четырехразовое. Важно с детства придерживаться режима питания, а так же культуры питания. На обед нужно тратить не менее получаса. Хорошо за стол садиться не в одиночестве. Забудьте во время обеда о всех неурядицах и проблемах. Не ешьте наспех, кое как пережевывая пищу, не ощущая вкуса и не получая удовольствия от еды.

Закончить наш разговор о правильной еде я предлагаю ответами на несколько простых вопросов

Учащимся предлагается высказаться по вопросам:

– Что нового и полезного они узнали?

– Соответствует ли их представление о правильном питании тому, что они узнали на классном часе?