

Классный час

По теме: «Самые полезные продукты»

(по программе «Разговор о правильном питании», 1 класс)

Учитель Гольшева В.В.
МОУ «СОШ№2» г.Северодвинск

Цель: Формирование привычки есть то, что требуется организму, а не то, что хочет, есть человек.

Задачи: Формирование у детей представления о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья. Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день. Научить детей выбирать самые полезные продукты.

Оборудование: плакаты, пословицы, «пищевая пирамида», картинки с изображением продуктов.

Ход занятия.

1. Организационный момент.

2. Сообщение темы.

- Мы продолжаем работу по программе «Разговор о правильном питании».
- Прочитайте название темы №2 с. 6.
- Поднимите руку, кто знает, какие продукты полезные?
- Хотели бы узнать об этом подробнее?

Сегодня мы узнаем, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку и составим пищевую пирамиду.

3. Вступительное слово.

Помните ребята, что от правильного питания зависит ваш правильный рост, развитие и здоровье. Организм человека лучше сопротивляется различным болезням, в том числе и инфекционным, если правильно питаться. Необходимо, чтобы пища содержала в себе те вещества, из которых состоит человеческий организм: белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, воду.

4. Сценка.

Сладкоежка.

Я Сладкоежка – Сладкоежкин
Люблю вкусно поесть.
Мармелад, пирожное,
Отличное мороженое!
Булочки, ватрушки,
Сдобные пампушки.
«Марсы», чипсы и «Пикник»
Развивают аппетит.
Не люблю делиться,
Всё мне пригодится.

(Садится за стол и достаёт из пакета содержимое).

Этот тортик мне

И колбаска мне

И конфетки мне

Не подходи ко мне!

Учитель. *(Подходит к Сладкоежке).* Не бойся, Сладкоежка, я у тебя ничего не заберу. Только я не могу поверить, что это ты один можешь всё съесть.

Сладкоежка. Да, съем и никому не дам, ведь я сладости очень люблю.

Нету больше радости

Для меня, чем сладости.

Учитель. Дети, а вы любите сладости? *(Ответы детей).*

Сладкоежка. Ой, ой! Что-то у меня живот заболел! И в боку боль! Ой, и голова заболела! А-а-а! И зубы болят! Побегу в больницу!

Учитель. Дети, почему Сладкоежка заболел?

(Он много ест сладостей. Сладости есть вредно.)

Учитель. Да, вы правы. Сладости мы любим все, но есть их нужно понемножку. Иначе можно получить много разных болезней. Нужно помнить, что «Сладостей сто, а здоровье одно».

Поэтому надо научиться отказывать себе в сладостях и других вкусных продуктах, которые вредят нашему здоровью, например: чипсы, пепси, фанта. Нужно научиться выполнять правило здорового питания: **«Нужно есть то, что требуется моему организму, а не то, что хочу, есть я».**

5. Работа с учебником «Разговор о правильном питании».

Поможет нам разобраться, какие продукты полезны нашему организму, учебник «Разговор о правильном питании» (страница 9).

Чтение слов Кубика и дяди Саши.

- Какие продукты дядя Саша назвал полезными?

- Посмотрите, а продукты, которые ел Сладкоежка, находятся на самой верхней полке. Почему?

Игра «Светофор».

Чтобы убедиться, что вы знаете полезные продукты, проведём игру «Светофор». Я покажу вам картинки с изображением продуктов. Если продукт полезный – показываете зелёный кружок, вредный – красный кружок.

Молодцы! Вижу, что знаете, какие продукты полезные, а какие нужно ограничивать в еде. И думаю, что сможете самостоятельно справиться с заданием в учебнике.

Учебник «Разговор о правильном питании» (задание №1, страница 11).

Рассмотрите ещё раз внимательно самые полезные продукты на иллюстрации с.9. Выберите наклейки полезных продуктов и приклейте их в корзину. Если вам понравилось, как вы справились с заданием, наклейте вишенку с улыбкой.

Рассказы детей о выбранных продуктах.

- Я заметила, что все выбрали больше всего наклеек с изображением фруктов

и овощей. Почему?

- Организму нужны кроме витаминов белки, жиры, углеводы, минеральные вещества.

6. Составление пищевой пирамиды.

Попробуем составить пищевую пирамиду. То что лежит в основании пирамиды, будем считать самым полезным, чем выше, тем польза продуктов будет меньше, но это не значит, что их совсем не надо употреблять. Просто их нужно есть поменьше.

Я приготовила в помощь пословицы, если вы вставите в них недостающее слово, то это поможет быстрее построить пирамиду.

Предпочти фрукты, очень важные продукты.

Пейте дети будете здоровы.

..... и полезные продукты.

..... – всему голова.

Информация для учащихся.

Блюда из круп: каши, запеканки - основные источники углеводов. Каши легко усваиваются и обладают обволакивающим действием. Последнее очень важно для предупреждения заболеваний желудочно-кишечного тракта (к сожалению, распространенных среди детей). К тому же каши легки в приготовлении и... очень дешевы.

Много углеводов и витаминов содержится в растительной пище. Овощи и фрукты необходимы ребенку каждый день. Но вот беда, зачастую при их выращивании используются химические вещества, способные накапливаться в растении. Если Вы не уверены в «экологической безопасности» овощей, перед варкой нарежьте их кусочками и на 30-40 минут залейте холодной водой.

Особое место в рационе питания занимают белковые продукты. На завтрак и ужин ребенку лучше предложить молочные блюда (сырники, вареники, омлет), каши, сваренные на молоке. Они обеспечивают потребность малыша в белке, легко усваиваются организмом.

Мясная пища тоже нужна детям. Но лучше, если блюда из мяса ребенок съест во время обеда. Избыток мясной пищи в рационе столь же вреден, как и ее недостаток.

Жиры служат источником энергии и «строительным материалом» для организма, поэтому их присутствие в дневном рационе ребенка обязательно. Особое место среди жировых продуктов занимает сливочное и растительные масла. В них, помимо жира, содержатся витамины D, E, K, а также полезные минеральные вещества. Сливочное и растительные масла лучше использовать в натуральном виде (бутерброды, добавка к готовым блюдам, заправка для салатов). Дело в том, что при тепловой обработке разрушаются витамины, и масло теряет свои ценные качества. Сливочные масла с

различными пищевыми добавками (шоколадное, фруктовое, сырное, селедочное) имеют пониженное количество жира, поэтому их можно рекомендовать для детей с избыточной массой тела.

Помните, что жирную и сладкую пищу нужно принимать в ограниченном количестве.

7. Подведение итогов.

- Какое главное правило здорового питания? *(Нужно есть то, что требуется моему организму, а не то, что хочу, есть я).*

Чтение учащимися четверостиший.

Что-то наш Максим грустит,
Очень бледный он на вид.
На уроках он зевает –
Витаминов не хватает.

Витя в счёте преуспел,
Яблок много летом съел.
В яблоках железо есть -
Это нужно всем учсть.

А у Танечки беда –
Не растёт совсем она.
Доктор Тане дал совет:
«Ешь морковку на обед».

Пейте соки, ешьте фрукты!
Это вкусные продукты.
Витамины принимайте
И здоровье укрепляйте.

Человеку нужно есть,
Чтобы встать и чтобы сесть,
Чтобы прыгать, кувыраться,
Песни петь, дружить, смеяться.
Чтоб расти и развиваться
И при этом не болеть,
Нужно правильно питаться
С самых юных лет уметь.