

Тема классного часа: Мы- за здоровое питание
МБОУ ООШ №46 имени кавалера орденов Красной Звезды Семёна
Ивановича Карпенко хутора Нецадимовского муниципального
образования Славянский район Краснодарского края

Составила Лата Валентина Николаевна

Классный руководитель 8 класса

Цель: Объяснить значение полноценного питания для здоровья человека, рассмотреть значение режима питания, рассмотреть «полезные» и «вредные» продукты показать, как правильно накрыть стол к обеду.

Оборудование: таблицы, компьютерные слайды, кабинет.

Методы: рассказ- беседа, сообщение учащихся, практическая работа, экскурсия в кабинет технологии.

Ход классного часа:

I. Вступление

Здравствуйте . Я желаю вам здоровья .Это самое ценное, что есть у человека, а значит его надо беречь .Наши ребята это хорошо знают .А, вы , ребята, правильно питаетесь? Какие правила питания вы знаете?

II. Рассказ-беседа

1. Какие питательные вещества содержатся в пище?
2. Какое значение для человека имеет еда?
3. А как вы думаете ребята, сколько энергии необходимо «съесть» человеку в день, чтобы хорошо себя чувствовать? (Заслушать 2-3 ответа)

III. Объяснение материала:

1. В вашем возрасте за день надо «съесть» около 2000 ккал.
2. Как рациональнее (т. е. Полезнее для вас) распределить прием пищи? Верно, надо кушать 4-5 раз в день. И конечно больше всего съесть питательных веществ в обед.(Показ слайдов * Как правильно питаться * Правила питания * Режим питания)
3. Как вы думаете ребята, все ли продукты питания полезны для человека? Может быть есть такие, которые не следует часто употреблять в пищу, а некоторые следует избегать, так как они приносят вред? (Показ слайдов * Ешьте сколько угодно, * Ешьте умеренно, * Ешьте по немногу)
4. Мы все с вами бываем в нашей столовой и видим там специальный лист бумаги, на котором перечислены блюда, приготовленные нашими поварами. Как называется этот перечень блюд? (меню)

Каждый человек может составить меню для себя, исходя из тех продуктов, которыми он располагает. Сейчас каждый из вас

попытается составить меню для 4-х разового питания : завтрак, обед, полдник, ужин.

Учтите, что половина питательных веществ должна быть съедена в обед, (даю 3-4 минуты), а теперь сравните с тем, что видите на экране (слайд- составление меню)

Утром лучше кушать кашу любую, напиток, бутерброд с маслом или сыром.

В обед лучше начинать с салата, обязательно суп, второе блюдо и питье.

Полдник: не следует есть много, лучше фрукты и питье с булкой , печеньем.

Ужин не должен быть обильным, но быть достаточно калорийным.

Когда садитесь за стол вспомните слова Аристотеля «Не ешь много, не ешь мало. Ешь умеренно».

5. Практическая работа: определяем индекс массы тела (слайды- практическая работа, пример расчета). $ИМТ = \frac{\text{масса тела в кг}}{\text{рост в м}^2}$ возведённый в квадрат. Норма: 18 – 24, меньше 18 – недостаток массы; больше 24 – избыток массы.

6. Экскурсия в кабинет технологии, где девушки 9ого класса показали и

рассказали, как правильно накрыть стол к обеду, ужину и к праздничному

торжеству, а также поделились рецептами приготовления некоторых блюд.

Будьте здоровы!