**Занятие 7**

**Дата:21.02**

**Тема:** Здоровое питание

**Цель:** Формировать у обучащихся представления о здоровом питании, о значении питания для человека.

Развивать умения правильно питаться.

Воспитывать здоровый образ жизни.

**Оборудование:** презентация «Самые полезные продукты», карточки для игры «Полезные и неполезные», памятки о здоровой пище.

**Ход:**

**Вступительная часть.**

*Встало солнышко давно,  
Заглянуло к нам в окно,  
На занятие торопит нас –  
Классный час у нас сейчас.*

- Солнце встречает каждого из нас теплом и улыбкой. Дарит каждому хорошее настроение.

- Я хочу пожелать вам, чтобы каждый день приносил радость!

**Основная часть.**  
- Ребята, как вы думаете, что нужно делать, чтобы сохранить здоровье?

(соблюдать чистоту, правильно питаться, соблюдать режим дня, избавляться от вредных привычек, больше двигаться).

- «Здоровый образ жизни» включает в себя несколько компонентов. И один из них - очень важный - здоровое питание. Но вся ли пища, которую мы едим, одинакова полезна? Какую еду нужно выбирать, чтобы сохранить свое здоровье на долгие годы? Об этом мы поговорим сегодня.

Тема нашего классного часа «Секреты здорового питания».

Правильное питание – залог здоровья, но не все это воспринимают серьезно.

За последние 100 - 150 лет наш рацион изменился до неузнаваемости. Мы пьем порошковое молоко, завариваем кипятком сухое картофельное пюре, мажем на хлеб искусственное масло, утоляем голод хот-догами, чипсами и шоколадными батончиками. Супчики из пакетика, лапша моментального приготовления, бульонные кубики вытеснили со стола здоровую еду.

Продукты питания помогают человеку расти, придают много сил и бодрости, усиливают защитные силы организма, помогают бороться с болезнями .

Еда необходима, чтобы поддерживать жизнедеятельность нашего организма.

- А какой должна быть еда? (Вкусной, разнообразной)

- Почему? (В разных продуктах содержатся разные питательные вещества и витамины).

-Расскажите, что вы любите есть?

- Всё ли это полезно?

**Презентация «Самые полезные продукты»**

- Для здоровья нам нужна витаминная еда!

- У витаминов есть имена, их зовут *…..(А, В, С, Д, Е)*.

*(Дети рассказывают сообщения о витаминах А, В,С,Д).*

**Витамин А**

У вас снижается зрение ? Нечетко видите предметы в вечернее время? Вам, конечно, не хватает меня . Догадались кто я ? Витамин А! Меня можно найти в молочных продуктах, в моркови, салате, шпинате, икре.

**Витамин В.**

Ну а если вам не хватает –витаминов группы В, обращайтесь к таким продуктам , как: хлеб, каши, молоко, сыр, яйца. Как же определить, что вам не хватает витаминов группы В? Достаточно посмотреть на себя в зеркало: ведь при нехватке нас у вас образуются трещины, язвочки в уголках рта, шелушение кожи…

**Витамин С**

А вот и я –самый популярный витамин. Я содержусь почти во всех свежих овощах, плодах, ягодах: в плодах шиповника, в лимонах, капусте, картофеле, луке, укропе и т.д. Догадались, кто я? Конечно витамин С! Если вы простудились и ваш организм перестал сопротивляться болезням, то немедленно ешьте продукты с витамином С.

**Витамин Д**

Я - редкий, но, пожалуй, один из самых важных витаминов –витамин Д ! Меня можно найти в сливочном масле, в яйце, в говяжьей печени, в рыбе. А еще со мной можно встретиться летом под солнышком. Как и всему живому, вам для хорошего роста необходимо солнышко. А дефицит моего витамина в организме у ребенка вызывает замедление роста и такую болезнь, как рахит.

*-*Чтобы у вас были всегда зоркие здоровые глазки нужно есть продукты, содержащие витамин А. Назовите эти продукты. (*оранжевые и красные овощи и фрукты).*

- Как вы думаете, почему нельзя есть чипсы и прочую вредную еду? *(потому что в них содержатся пищевые добавки, которые пагубно влияют на организм человека).*

- Легко ли отказываться от любимых, но не полезных продуктов питания? (*Нет*) Но возможно?

- Сырые овощи и фрукты по праву считаются наиболее полезными продуктами питания. Они содержат огромное количество витаминов, укрепляют иммунитет, являются отличной профилактикой многих болезней. Но как выбрать из всего многообразия овощей самый полезный?

**Заключительная часть.**

Сегодня мы поговорили только об одной части здорового образа жизни - правильном питании. И я хочу вам сказать, что быть здоровыми может каждый из вас. Нужно только очень захотеть. Вы - наше будущее, поэтому заботиться о своем здоровье нужно начинать сейчас. Ведь когда человек здоров, он весел и бодр, его глаза светятся, а лицо излучает улыбка. У здоровых людей ясный ум и крепкая нервная система.

- Я хочу подарить вам памятку о здоровой пище.

Памятка

* В питании всё должно быть в меру;
* Пища должна быть разнообразной;
* Еда должна быть тёплой;
* Тщательно пережёвывать пищу;
* Есть овощи и фрукты;
* Есть 3-4 раза в день;
* Не есть перед сном;
* Не есть копчёного, жареного и острого;
* Не есть всухомятку;
* Меньше есть сладостей;
* Не перекусывать чипсами, сухариками.

**Это интересно!**

**Укрепляют память:** морковь, авокадо, ананас.

**Помогают концентрировать внимание:**орехи, креветки, лук.

**Лимон** - облегчает восприятие информации, ударная доза витамина С повышает работоспособность.

**Капуста** - снижает активность щитовидной железы, хорошо снимает нервозность и успокаивает.

**Черника** - способствует улучшению кровообращения головного мозга, положительно влияет на зрение.