**Классный час «Вкусно! Красиво! Полезно?!»**

**Цель:**Формирование у детей осознанной потребности в правильном рациональном питании.

**Задачи:**

* Осознание важности правильного питания для здорового образа жизни.
* Мотивация детей к выбору полезных продуктов питания.
* Создание ситуации осознанного выбора между полезными и вредными продуктами.
Формирование основ нравственно-психологического компонента здорового образа жизни.

**Ход классного часа**

1. **Вступление. Постановка цели.**

- Ребята, сегодня я хочу вас пригласить в кафе "Богатырская сила". Рассаживайтесь за столики. Как вы думаете? Как стать такими же сильными и здоровыми как русские богатыри? Действительно, нужно тренироваться и вести здоровый образ жизни, а главное - необходимо правильно питаться, кушать правильные продукты. Об этом мы с вами и будем говорить.

- Классный час наш называется "Вкусно! Красиво! Полезно?!". Какие задачи мы поставим сегодня?

1. **Провоцирующая ситуация «Закажи блюдо»**

- А вот и меню - выбирай, что хочешь (читает список блюд). Выбирайте поскорее, а (имя) будет записывать, сколько порций нужно заказать.

- Ой, ребята, вижу, что у многих тут разыгрался аппетит, но вынуждена просить у вас прощения - здесь в меню есть ошибки. Какие продукты не способствуют богатырскому здоровью? Пять таких продуктов скрывались среди этих замечательных блюд. Вот эти продукты (обводит мелом названия вредных продуктов). И, как оказалось, все вы клюнули на провокацию и выбрали-таки эти продукты! Эти продукты несовместимы со здоровым образом жизни.

- Врачи-диетологи всего мира выявили   пятерку самых вредных для человека продуктов. Мы их назовем «Вредная пятерка».

- Как вы думаете, что это за продукты?

**ВРЕДНАЯ ПЯТЕРКА**

1. Сладкие газированные напитки.

2. Картофельные чипсы.

3. Сладкие шоколадные батончики.

4. Сосиски, сардельки, колбаса, паштеты.

5. Жирные сорта мяса, особенно в жареном виде

1. **Мини-лекция «Вредная пятерка»**

Педагог (читает и комментирует):

1. Сладкие газированные напитки: «Кока-кола», «Спрайт» и другие.

Созданы не для утоления жажды, а для ее вызывания. Отличаются гигантским содержанием сахара: в одном стакане его не менее пяти чайных ложек.

2. Картофельные чипсы, особенно приготовленные не из цельной картошки, а из пюре. В сущности, это смесь углеводов и жира плюс искусственные вкусовые добавки.

3. Сладкие шоколадные батончики. Большое количество сахара, химические добавки, высочайшая калорийность.

4. Сосиски, сардельки, колбаса, паштеты и другие продукты с так называемыми скрытыми жирами. В их составе сало, нутряной жир, свиная шкурка занимают до 40% веса, но маскируются под мясо, в том числе и с помощью вкусовых добавок.

5. Жирные сорта мяса, особенно в жареном виде.

Оказалось, что нет ничего страшнее сосиски в тесте в сочетании с лимонадом!

- Многие врачи к этой вредной пятерке добавляют еще и жевательные конфеты,  чупа-чупсы, майонез, кетчуп, лапшу быстрого приготовления, порошковые напитки,  множество других пищевых изделий. Во всех этих продуктах очень много химии: заменителей, красителей, растворителей. Действие многих этих веществ сопоставимо с действием ядов. Если есть много такой пищи, организм постепенно привыкает к яду и уже не посылает тревожных сигналов в виде высыпаний на коже, тошноты или головокружений. Постепенно ядовитые вещества накапливаются, и вспыхивает болезнь.

1. **Игра «Полезная десятка". Волшебный ящик.**

**ПОЛЕЗНАЯ ДЕСЯТКА**

1.  Яблоки

2.  Лук

3.  Чеснок

4.  Морковь

5.  Грецкий орех

6.  Рыба

7.  Молоко

8.  Мед

9.  Бананы

10.  Чай

Педагог: Врачи-диетологи определили не только самые вредные продукты, но и самые полезные. Эти продукты всем нам известны. Что же это за продукты? Предлагаю вам игру. Я буду описывать свойства этих продуктов, а вы попробуйте угадать, о чем идет речь.

(Учитель читает загадки, а когда дети отгадывают, помощница прикрепляет табличку с названием продукта к доске.)

1. В каждом саду можно найти эти замечательные фрукты. Они полезны во всех отношениях: в них есть кислоты, которые борются с гнилостными бактериями в желудке; в состав их входит вещество (кверцетин), которое препятствует росту раковых клеток; они очень полезны для работы сердечно-сосудистой системы. Врачи советуют каждый день есть эти фрукты на полдник, чтобы получить все необходимые микроэлементы. Что это за фрукты? (Яблоки.)

2. Этот овощ - кладезь всех витаминов, минералов и микроэлементов и защита от всех болезней. Каждый день мы добавляем его почти во все блюда. Он улучшает работу печени, щитовидной железы, лечит простуду. В этом продукте очень много целебных веществ - фитонцидов, которые уничтожают микробы. Соком этого растения лечат насморк, а если его потереть и приложить к пяткам на ночь, то утром никакой простуды не будет. Лечебные свойства это овоща не пропадают даже при термической обработке. (Лук.)

3. Этот овощ тоже силен в борьбе с простудой. Кроме этого он наводит порядок в желудке, убивая вредные микроорганизмы. Он очень полезен в сыром виде, но его резкий запах мешает общению с людьми. (Чеснок.)

4. Этот оранжевый корнеплод богат витаминами и минералами. Но особенно много в нем витамина А. Очень полезен этот продукт для зрения, также он препятствует развитию рака, особенно рака кожи. Этот корнеплод лучше всего употреблять в сыром виде, потому что после приготовления он теряет много полезных веществ. (Морковь.)

5. В очищенном виде этот продукт похож на мозг человека, поэтому считается, что он «ума, силы и памяти прибавляет». Полезен он также для сердца, для зрения, для обмена веществ. Этот продукт можно есть в сыром виде, можно его использовать в салатах, начинках для теста, в кондитерских изделиях. (Грецкий орех.)

6. Этот продукт моря является источником ценного белка и вполне может заменить мясо. Для японцев это основной продукт питания, который и делает их чемпионами долголетия. Но кроме белка в этом продукте много фосфора, который «отвечает» за кости и почки. Больше всего этого продукта едят в Ирландии - 92 кг в год. А в России - только 15 кг. (Рыба.)

7. Этот белый напиток животного происхождения просто необходим человеку с первого дня рождения. В нем содержится белок, жир, кальций, который укрепляет кости. Из этого напитка с помощью бактерий люди научились делать сотни полезных продуктов. (Молоко.)

8. Этот продукт - не только природный заменитель сахара, но и готовое лекарство от многих болезней. Им лечат простудные заболевания, болезни кожи, сердца. А красавицы с древних времен применяли этот продукт для ухода за кожей. (Мед.)

9. Этот сладкий тропический фрукт обладает целебными свойствами: снимает стрессы, восполняют утраченные силы, повышает уровень гемоглобина в крови, обеспечивает мозг кислородом, улучшает работу сердца. Он содержит огромное количество витаминов А, С, В6. Но тем, кто переживает за свою талию, увлекаться этим продуктом не стоит. В нем слишком много калорий. (Бананы.)

10. Родина этого ароматного напитка - Китай. Именно здесь научились выращивать чудесные листья, которые дают золотистый бодрящий настой. Этот настой называют «лекарством от тьмы болезней». Он снимает усталость, улучшает работу сердца, предотвращает кариес, препятствует развитию раковых опухолей, способствует долголетию, дает эффект омоложения. Четыре тысячи лет употребляют люди этот напиток. Сотни сортов его можно встретить на прилавках. Желтый, красный, черный, белый. Но сами китайцы отдают предпочтение зеленому. Считается, что именно он самый полезный. Но только заваривать его надо в натуральном виде, из листьев, а не из пакетиков. (Зеленый чай.)

- Вот вы и угадали всю «полезную десятку». Вот она перед вами (читает). Эти продукты должны быть у всех на столе. Но это не значит, что нужно питаться только ими. В употреблении любого продукта нужно знать меру, учитывать свой возраст.

1. **Физкультминутка «Вершки и корешки»**

- Я буду называть овощи. Если едим подземные части этих продуктов, надо присесть, если наземные – встать во весь рост и вытянуть руки вверх.

(Картофель, фасоль, морковь, помидор, свекла, огурец, репа, тыква)

1. **Игра «Миф или реальность»**
1) Шоколад приводит к появлению лишнего веса (миф)
2) Самый полезный для организма – горький шоколад (реальность)
3) Белый шоколад полезнее молочного и черного (миф)
4) Шоколад положительно влияет на нервную систему и психику (правда)
5) Жевательная резинка без сахара полезнее для зубов (миф)
6) Жевательная резинка защищает зубы от кариеса (миф)
7) Жвачка раздражает слизистую желудка (правда)
2. **Работа в группах по теме «Простые рецепты»**

Педагог: Все вы теоретически знаете правила питания. Но не всегда их выполняете. Предпочитаете питаться всухомятку, бутербродами, вместо того чтобы разогреть или приготовить самим какое-нибудь простое, полезное блюдо. Сейчас мы поработает в группах. Помогите нашему шеф-повару приготовить вкусное и полезное блюдо. Проверим, знаете ли вы рецепты таких блюд? Опишите сам процесс приготовления. На это дается всего лишь 10 минут.

(Включается музыка, дети работают.)

(Педагог приглашает представителей групп, дети рассказывают о рецептах и способах приготовления того или иного блюда.)

**Правила здорового питания:**

1) Соблюдай режим питания! Питание в определенные часы улучшает работу органов пищеварения.

2) Питайся разнообразно! Разнообразие питательных веществ и витаминов обеспечивает сбалансированное поступление в твой организм необходимых веществ.

3) Тщательно пережевывай пищу! Пережевывание подготавливает пищу для прохождения по желудочно-кишечному тракту. Измельчённая пища легче переваривается.

4) Не переедай! С избытком пищи не справляется пищеварительная система; пища подвергается брожению и гниению, организм отравляется.

5) Не спеши во время еды! Продолжительность трапезы должна составлять не менее 20 минут при одном блюде и 30–40 – при двух. Так достигается насыщение без переедания.

1. **Заключительное слово**

Педагог: Врачи утверждают, что самые распространенные болезни у школьников - это болезни желудка и малокровие. В определении причины этих болезней врачи единодушны - неправильное питание: употребление вредных продуктов, нарушение режима питания, еда всухомятку и т. п. К сожалению, многие школьники беспечно относятся к своему здоровью, забывая известную русскую поговорку: «Что имеем, не храним, потерявши - плачем». Те, кто говорят, что сейчас модно есть чипсы, запивая их сладкой газировкой, безнадежно отстали: во всем цивилизованном мире сейчас модно быть здоровым.

1. **Подведение итогов (рефлексия)**

- С каким настроением вы уходите с классного часа? Что запомнилось? Что нового вы узнали?

- Последнее задание называется ***“Здоровье”.*** Нужно на каждую букву этого слова найти слова, которые имеют отношение к здоровому питанию

З – зубатка, зеленый чай, зеленый лук, запеканка

Д –диета, дыня

О – орехи, огурцы, омлет, овсянка

Р – рыба, репа, редис

О - овощи

В – витамины, вода, винегрет, вишня, виноград

Ь

Е – еда, ежевика

**-**«Здоровье – это вершина, на которую человек должен подняться сам»     И. Брехман.

**Израиль Ицкович Брехман** (20.11.1921–09.07.1994) — учёный-фармаколог, доктор медицинских наук, профессор.

Он создал науку о здоровье — валеологию, а также изобрёл множество лекарственных препаратов.

Будьте здоровы! Умейте управлять своими эмоциями, настроением и желанием. Укрепляйте свое тело и дух. Ваше здоровье в ваших руках!

**VIII. Подведение итогов (рефлексия)**

Педагог: С каким настроением вы уходите с классного часа? Что запомнилось? Что нового вы узнали?

***Примерные ответы детей:***

- Настроение нормальное, только аппетит разыгрался.

- Запомнила пятерку самых вредных продуктов. Постараюсь себя больше не травить.

- Запомнила «полезную десятку». Оказывается, у нас она постоянно на столе.

*Сейчас мы с вами поиграем в****игру «Красиво и вкусно».****Давайте встанем в круг. Поможет нам в этой игре зайка – Степан. Передавая зайчонка, друг другу вы по очереди называете своё любимое блюдо. (Например, Я Степан – люблю капусту).*