

ГОО «Кузбасский региональный центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Здоровье и развитие личности»
структурное подразделение Анжеро-Судженского городского округа

**Крылова
Ирина Геннадьевна
(педагог-организатор)**

«Вкусно! Красиво! Полезно?»
(Интегрированный классный час для 5 класса)

Цель: Формирование у детей осознанной потребности в правильном рациональном питании

Задачи:

- Осознание важности правильного питания для здорового образа жизни.
 - Расширение знаний о вреде быстрого питания.
 - Мотивирование детей к выбору полезных продуктов питания.
 - Создание ситуации осознанного выбора между полезными и вредными продуктами
- Формирование основ нравственно-психологического компонента здорового образа жизни.

Содержание классного часа

1. Вводная часть.

1. Игра «Красиво и вкусно» выполняет функцию знакомства с классом, способствует снятию психологического напряжения, установлению контакта с детьми.

2. Анкета + диаграммы помогает подробнее изучить пищевые пристрастия детей, сделать на основе этого вывод о том полезную или вредную пищу потребляют дети.

II. Основная часть.

Формирование представлений о важности питания для здоровья.

Расширение знаний о вредной пище.

Возможность самостоятельно на практике изучить состав некоторых продуктов питания, а также их действие на организм человека.

III. Заключительная часть.

Коллаж помогает осознанно подойти к выбору продуктов питания и наглядно представить свой выбор. Моделирует правильное отношение к пище.

Видеоролик

Сегодня мы на классном часе поговорим о еде, полезной и вредной. С пищей у людей связаны, обычно, приятные ощущения. Но прежде, чем начать наш разговор давайте познакомимся и узнаем о наших вкусах в еде.

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.

Я Степан – люблю капусту.

Т.Г. Я Т.Г. люблю конфеты, я В.И. люблю мясо.

Т.Г, Вы назвали свои любимые блюда. Но часто после уроков вы куда-то спешите и вам необходимо быстро перекусить. Я раздаю вам конверт, где лежат для каждого анкеты.

Сейчас мы с вами их заполним. В анкете пять вопросов и три варианта ответа, вы должны выбрать один и обвести его в кружок, а потом сдать их мне. В конце классного часа по вашим ответам, мы посмотрим какой еде вы отдаёте предпочтение.

Питание играет важную роль не только в поддержании физического здоровья человека, но и в обеспечении нормального эмоционального состояния.

Чаще всего наше отношение к пище определяется понятиями «вкусно» или «невкусно».

«золото все то, что блестит».

Пищевое поведение в основном состоит из привычек, сформированных долгими годами предпочтения какому-либо рациону и режиму питания. Следовательно, то, что человек, предпочитает, есть в зрелом возрасте, тесно связано со сложившимися представлениями о питании в школьные и студенческие годы.

Питание - очень приятный процесс. Человек получает массу удовольствий от удовлетворения чувства голода и от непередаваемых вкусовых ощущений. Но нередко человек, употребив какой-либо продукт питания, не задумывается над последствиями пищевого выбора.

Сейчас посмотрим **небольшой ролик о еде**.

Мы посмотрели ролик. Как вы думаете, о какой еде мы с вами будем говорить?

Поговорим сегодня о фастфуде, еде из Макдональдса, крошки картошки и других заведений быстрого питания. И назовём наш **разговор «Вкусно! Красиво. Полезно?»**

Сэндвич, сэндвич

1. **Гамбургер**
2. **Картофель фри**
3. **Хот-дог**
4. **Сосиска в тесте**
5. **Корн-дог**
6. **Чипсы**
7. **Шаурма**
8. **Пицца**
9. **Буррито**
10. **Блины**
11. **Суши или роллы**

Правда ли еду в фастфудовских заведениях готовят на каком-то особенно вредном жире?

- В большинстве случаев это так. Дело в том, что для приготовления очень многих блюд тут обычно используют твердые виды маргарина с высоким уровнем трансизомеров жирных кислот. Впрочем, такой тип пространственной организации молекул жирных кислот характерен и для всяческих кремов в магазинных тортах и пирожных. Так что, нет большой разницы, поели вы в «Макдональдсе» или попили чай с покупным тортом.

- Фильм о картошке фри

Правда ли, что причина ожирения американцев связана с их любовью к «быстрой еде»?

Еще как правда! Подобное питание нарушает баланс гормонов, которые отвечают за наше ощущение сытости. Поэтому мы можем заказать, например, огромный гамбургер, порцию картошки, молочный коктейль, пирожок, мороженное, колу и... при этом продолжим ощущать себя голодными.

Действительно ли в еде из фастфуда содержатся какие-то наркотические вещества, заставляющие нас возвращаться туда снова и снова?

Ну, по поводу каких-то специальных наркотических веществ – это вряд ли! По мнению ученых, изучающих влияние этой пищи на организм человека, чрезмерное употребление содержащихся в ней жиров и сахара, ведет к реальной химической зависимости, подобно наркотической. Увлечение гамбургерами, колой и жареной картошкой довольно быстро приводит к изменению химических процессов в мозгу человека, что чаще всего и происходит при кокаиновой или героинозависимости.

Почему эту еду часто обвиняют в том, что она вызывает гастрит, язву и другие болезни желудка?

Первая причина очень возможного возникновения от фастфудовской пищи гастритов, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, панкреатита, запоров и других подобных заболеваний, вплоть до онкологических - это спешка, в которой ее обычно едят.

- Вторая причина появления у постоянных посетителей фастфудов гастрита и язвы. И дело тут в... шуме и громкой музыке. Особенно этот «музыкально-шумовой аккомпанемент» опасен для детей и подростков, чьи организмы к нему особенно восприимчивы.

Фильм о вреде чипсов

- Постоянное питание гамбургерами, хот-догами, картошкой и пирожками вызывает довольно быстрое нарушение обмена веществ. Кроме того, в этой пище очень много холестерина, содержание витаминов и пищевых волокон снижено до минимума, а баланс между белками, жирами и углеводами не имеет ничего общего с нормальным питанием. Итог всего перечисленного печален не только для фигуры, но и для внешности: такая фастфудовская «диета» очень отрицательно сказывается на состоянии волос, лишая их блеска и эластичности, а также кожи.

- Опыт с чипсами

Правда ли, что гамбургер + кола намного вреднее, чем они же, но по отдельности?

- Запивая жирный гамбургер, хот-дог и картофель фри ледяной колой или любым другим холодным газированным напитком, мы совершаем огромную ошибку. Желудочный сок, разбавленный шипучей жидкостью, перестает справляться с перевариванием и без того тяжелой пищи. А из-за низкой температуры употребляемого вместе с гамбургером напитка, содержащийся в его начинке (котлете или сосиске) жир моментально застывает и ложится мертвым грузом, увеличивая в итоге объем нашей талии еще больше.

- Опыт с газировкой

Правда ли, что фастфуд особенно опасен для детей?

- Да, это так. Врачи убеждены, что для подрастающего поколения такая еда почти смертельно опасна. Несбалансированное же фастфудовское меню приводит к ожирению, нарушениям в эндокринной и иммунной системе, а это в свою очередь сказывается на физическом и умственном развитии в дальнейшем.

Сколько же раз нужно питаться фастфудом, чтобы все описанное выше стало реальностью?

-

Диетологи сходятся на том, что относительно безболезненным для здоровья можно считать употребление пищи из классического фастфудовского заведения один раз в месяц. Впрочем, некоторые считают, что и это слишком часто.

Три простых правила, которые предлагают диетологи

- Не ешьте фастфуд чаще, чем раз в неделю. А желательно делать это еще реже.
- Опаснее всего для здоровья жирные и высококалорийные блюда (картофель фри, гамбургеры, сладкая газировка).
- Если днем Вы ели фастфуд, вечером обязательно нужно поесть нормально. Не стоит идти в ресторан быстрого питания на голодный желудок.
-

Строя свой рацион, нужно помнить о наиболее серьезных недостатках современного питания и стремиться устранить их с помощью **следующих правил**:

- 1) ежедневно употреблять 1-2 стакана молока или кисломолочных продуктов, творог (30-50 г) или сыр (5-10 г или 10-20 г через день);
- 2) ограничить потребление соли и заменить поваренную соль на йодированную;
- 3) сочетать в рационе сливочное масло с растительным (подсолнечным, кукурузным, соевым, оливковым и др.) до 10-15 г в день;
- 4) ограничивать потребление сахара, конфет (особенно шоколадных), шоколада, жирных тортов и пирожных;
- 5) широко использовать в питании рыбу и морепродукты;
- 6) ежедневно включать в свой рацион мясо или рыбу (лучше нежирных сортов); стремиться использовать в своем питании не колбасы, сосиски, сардельки, а блюда из натурального мяса;
- 7) широко использовать в питании все доступные овощи, фрукты, ягоды, а также соки;
- 8) стремиться к ограничению в рационе воздушной кукурузы, чипсов, сухих завтраков, прохладительных напитков, хот-догов, гамбургеров и других форм «фастфуда».

Эти правила у вас лежат на столе. Они вам помогут правильно сформировать своё питание.

Я желаю вам, чтобы еда у вас была не только вкусной, но и полезной для здоровья.

Спасибо за внимание и до свидания.