

# Конспект классного часа в 7<sup>Г</sup> классе МБОУ СОШ №6 по теме:

## "Пирамида здорового питания"

**Тема:** "Пирамида здорового питания"

**Направление:** Здоровье

**Форма проведения:** тематическая беседа с детьми с элементами ролевого диалога

**Цель:** использование педагогических технологий и методических приёмов для демонстрации учащимся значимости их физического и психического здоровья, основные принципы здорового питания

**Задачи:**

- **1. Воспитательные:**
  - 1.1. Воспитать культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья
  - 1.2. Воспитать негативное отношение к вредным продуктам питания
  - 1.3. Формировать готовность к коммуникации, воспитывать культуру общения и поведения
- **2. Развивающие:**
  - 2.1. Сформировать привычку правильно питаться и соблюдать режим питания
  - 2.2. Выработать навыки выбора правильных продуктов питания и составления ежедневного рациона
- **3. Образовательные:**
  - 3.1. Познакомить детей с принципами здорового питания на материалах современных исследований
  - 3.2. Повышать активность учащихся на уроке
  - 3.3. Работать над сознательным усвоением материала

**Оборудование:** плакат-схема "Пирамида здорового питания", бланки ответов для проведения теста "Как вы питаетесь?".

**Оформление доски:**



**План:**

- **1. Организационный момент**
- 1. 1. Приветствие
- 1. 2. Знакомство
- **2. Введение в тему классного часа**
- 2. 1. Беседа о здоровье
- 2. 2. Сообщение темы
- **3. Раскрытие темы классного часа**
- 3. 1. Проведение теста "Как вы питаетесь?"
- 3. 2. Обсуждение результатов
- 3. 3. Беседа о Фастфуде и традиционной кухне россиян
- 3. 4. Разговор о пользе и вреде диет
- 3. 5. Представление схемы здорового питания на примере "Пирамиды здорового питания"
- 3. 6. Разработка режима и меню правильного питания
- 3. 7. Подведение итогов классного часа. Рефлексия

**Основные принципы здорового питания школьников.**

**Питание школьника должно быть сбалансированным.** Для здоровья детей важнейшее значение имеет правильное соотношение питательных веществ. В меню школьника обязательно должны входить продукты, содержащие не только белки, жиры и углеводы, но и незаменимые аминокислоты, витамины, некоторые жирные кислоты, минералы и микроэлементы. Эти компоненты самостоятельно не синтезируются в организме, но необходимы для полноценного

развития детского организма. **Соотношение между белками, жирами и углеводами должно быть 1:1:4.**

**Питание школьника должно быть оптимальным.** При составлении меню обязательно учитываются потребности организма, связанных с его ростом и развитием, с изменением условий внешней среды, с повышенной физической или эмоциональной нагрузкой. При оптимальной системе питания соблюдается баланс между поступлением и расходом основных пищевых веществ.

**Калорийность рациона школьника должна быть следующей:**

- 7-10 лет – 2400 ккал
- 14-17 лет – 2600-3000 ккал
- если ребенок занимается спортом, он должен получать на 300-500 ккал больше.

### **Белки.**

Самыми ценными для ребенка являются рыбный и молочный белок, который лучше всего усваивается детским организмом. На втором месте по качеству - мясной белок, на третьем – белок растительного происхождения. Ежедневно школьник должен получать 75-90 г белка, из них 40-55 г животного происхождения.

**В рационе ребенка школьного возраста обязательно должны присутствовать следующие продукты:**

- молоко или кисломолочные напитки ;
- творог ;
- сыр ;
- рыба ;
- мясные продукты ;
- яйца .

### **Жиры.**

Необходимые жиры содержатся не только в привычных для нас «жирных» продуктах – масле, сметане, сале и т.д. Мясо, молоко и рыба – источники скрытых жиров. Животные жиры усваиваются хуже растительных и не содержат важные для организма жирные кислоты и жирорастворимые витамины.

Норма потребления жиров для школьников - 80-90 г в сутки, 30% суточного рациона.

**Ежедневно ребенок школьного возраста должен получать:**

- сливочное масло ;
- растительное масло ;
- сметану .

### **Углеводы.**

Углеводы необходимы для пополнения энергетических запасов организма. Наиболее полезны сложные углеводы, содержащие неперевариваемые пищевые волокна.

Суточная норма углеводов в рационе школьника - 300-400 г, из них на долю простых должно приходиться не более 100 г.

### Необходимые продукты в меню школьника:

- хлеб или вафельный хлеб ;
- крупы ;
- картофель ;
- мед ;
- сухофрукты ;
- сахар .

### Витамины

и

### минералы.

Продукты, содержащие основные необходимые витамины и минеральные вещества, обязательно должны присутствовать в рационе школьника для правильного функционирования и развития детского организма.

### Продукты, богатые витамином А:

- морковь ;
- сладкий перец;
- зеленый лук;
- щавель;
- шпинат;
- зелень ;
- плоды черноплодной рябины, шиповника и облепихи.

### Продукты-источники витамина С:

- зелень петрушки и укропа ;
- помидоры ;
- черная и красная смородина ;
- красный болгарский перец;
- цитрусовые;
- картофель .

### Витамин Е содержится в следующих продуктах:

- печень ;
- яйца ;
- пророщенные зерна пшеницы;
- овсяная и гречневая крупы .

### Продукты, богатые витаминами группы В:

- хлеб грубого помола ;
- молоко ;
- творог ;
- печень ;
- сыр ;
- яйца ;

- капуста;
- яблоки;
- миндаль ;
- помидоры ;
- бобовые .

В рационе школьника обязательно должны присутствовать продукты, содержащие необходимые для жизнедеятельности **минеральные соли и микроэлементы: йод, железо, фтор, кобальт, селен, медь** и другие.

И, напоследок, одна из главных рекомендаций для организации питания детей: **не нужно кашать насильно, если не хочется!** Детский организм способен самостоятельно определить оптимальные потребности в пищевых веществах и калориях.