**КОМИТЕТ ПО ДЕЛАМ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ЧЕЛЯБИНСКА**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 71 г. ЧЕЛЯБИНСКА»**

**(МБОУ «СОШ №71 г. ЧЕЛЯБИНСКА»)**

454025, Челябинская область, г. Челябинск, ул. 32 Годовщины Октября, 18а, тел.721-54-09,тел.\факс 721-54-92, E-mail: mboy\_71@mail.ru ОКПО 36922206, ОГРН 1027402821291 ИНН/ КПП 7450011622/ 745001001

**Кудряшова Галина Анатольевна**

**учитель математики и технологии**

**высшей квалификационной категории**

***Поговорим о полезном и вредном питании***

***(внеклассное мероприятие)***

***Челябинск, 2017***

**Пояснительная записка**

В школе преобладающим фактором является воспитание здорового человека через внедрение здоровьесберегающих технологий в обучении и образовании. В школьном возрасте закладываются основные навыки по формированию здорового образа жизни. Физически здоровый ребенок обычно успешно учится в школе, гармонично развивается, он удовлетворен своими достижениями и способен делать выводы из допущенных ошибок. Именно в школьном возрасте необходимо сформировать основы культуры здоровья ребенка, познакомить с рациональным питанием, адекватным требованиям среды обитания жизнедеятельности, социальной активности и достойного качества жизни. Именно фактору питания принадлежит сегодня одно из ведущих мест в разнообразных условиях окружающей среды, постоянно воздействующих на молодой организм.

**Цель**: формирование представления о полезном питании и его влиянии на здоровье организма.

**Задачи:**

* познакомить учащихся с полезными и вредными продуктами питания.
* работать над формированием устойчивых навыков здорового образа жизни, гигиены питания, принципах безопасного и здорового питания.
* сконцентрировать внимание учащихся на ценностях здоровья и долголетия.
* способствовать созданию твердого убеждения в необходимости сохранения здоровья и личной ответственности за свое физическое и психологическое состояние.
* формировать готовность к коммуникации, воспитывать культуру общения и поведения.

**Категория участников:** 11-13 лет

**Время проведения**: 40 минут

**Форма проведения**: деловая игра.

**Оборудование**: компьютер, проектор, раздаточный материал, магнитная доска

**Конспект классного часа**

**«Поговорим о вредном и полезном питании»**

*Учитель:* Дорогие посетители, мы рады приветствовать вас в нашем кафе «ОБЖОРКА».

***Слайд презентации 1***

*Учитель:* Сегодня в нашем кафе проходит тематическая вечеринка. Поэтому хочетсяспросить «А с какой целью вы пришли в наше кафе?» (должны прийти к ответу, что поесть)

*Учитель:* Ответьте ещё на один вопрос: А зачем мы едим, для чего нам нужна пища? *(Дети предлагают разные варианты), учитель подводит итог:*

***Слайд презентации 2***

**«Мы живем не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить».** Это сказал древнегреческий философ Сократ (470 - 399 лет до н. э.), но это высказывание и актуально в наши дни, особенно для растущего организма

Перед вами представлено меню из 15 блюд. На каждом столе есть меню. Выберите себе то, что вы хотите сегодня вкусно поесть. В честь нашей тематической вечеринки по акции вы получаете три купона. На каждый купон вы можете приобрести одно из перечисленных блюд.

***Слайд презентации 3,4,5,6***

*Дети формируют себе обед.*

*Учитель:* прежде, чем пожелать вам приятного аппетита, отвлечёмся от темы и снова ответим на несколько вопросов:

***Слайд презентации 7***

*Учитель*: Представьте себе, что вам нужно построить хороший дом. На базе стройматериалов вам предложили несколько вариантов кирпичей. Обсудите за своим столом, какие кирпичи вы купите для постройки прочного и долговечного здания.

|  |
| --- |
| Крупные и крепкие -100 рублей;  Мелкие и фигурные -100 рублей;  Разнокалиберные, пересортица-50 рублей.;  Красивые, но не прочные -30 рублей. |

*(все понимают, что из плохих стройматериалов дом не построить, если построить красивый дом, но из некачественных стройматериалов, то дом долго не простоит)*

*Учитель:* Сегодня в нашем кафе речь пойдёт о строительстве вашего организма, то есть о его развитии. Мы должны разобраться, из каких “кирпичиков” складывается крепкое здоровье.

***Слайд презентации 8***

Выберите фотографию человека в качестве модели своего будущего. *(Варианты фотографий: успешные красивые сильные молодые люди, молодые родители с детьми, а также больные, немощные, бедные, одинокие.)*

*Ребята обсуждают задание и слушают мнения представителей всех групп.*

*Учитель подводит итог выступлений учащихся.*- Вы опять единодушны в своём выборе: все хотят быть молодыми, успешными, здоровыми. Никто не сомневается, что успеха в жизни может достичь только сильный, здоровый, умный человек. А для осуществления этого необходимы хорошие и качественные “стройматериалы”.

*Учитель:* Давайте вместе проанализируем меню нашего кафе по таблице из 3 столбцов.

Карточки с названием блюд распределяются на 3 группы (столы) (произвольно, по 5 блюд).

Происходит обсуждение в группах и составляется таблица. На магнитной доске прикрепляются все блюда

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Полезная еда** | **Вредная еда** | **Возможная еда** |
|  |  |  |
|  |  |  |

Должна получиться следующая таблица:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Полезная еда** | **Вредная еда** | **Возможная еда** |
| **Салат из свежей капусты со сметаной** | **Картофель Фри** | **Салат с крабовыми палочками** |
| **Винегрет** | **Куриные наггетсы** | **мороженое** |
| **Гречка с гуляшом из**  **мяса** | **Кока-кола** |  |
| **Чай с лимоном** | **чипсы** |  |
| **Молоко** | **Растворимый кофе** |  |
| **яблоки** |  |  |
| **груши** |  |  |
| **бананы** |  |  |

|  |
| --- |
| **Салат из свежей капусты** Капуста не отличается высокой калорийностью. В свежей белокочанной капусте содержится витамин С ( Для покрытия суточной потребности человека в витамине С достаточно 200 г капусты)  Витамин С является веществом, которое замедляет процессы старения в организме, укрепляет иммунную систему организма.  Благодаря большому количеству калия белокочанная капуста способствует выведению из организма жидкости и помогает работе сердца. Кальций нужен для образования костной ткани, железо требуется для поддержания нормального состава крови, марганец — для обмена веществ.  Сметана содержит большое количество витаминов группы А и С. Входят в состав сметаны микроэлементы и макроэлементы, органические кислоты, значительно способствующие укреплению костей. |

|  |
| --- |
| **Винегрет** Является очень полезным продуктом из-за содержания в нем множества овощей. Главная польза ингредиентов винегрета в том, что они варятся в кожуре и сохраняют при этом весь набор витаминов и микроэлементов, В винегрете присутствуют витамины: В, А, С  Полезные вещества: кальций, магний, железо, йод, фосфор  Употребление винегрета благотворно влияет на обмен веществ, способствует уменьшению жировых отложений, обладает общеукрепляющими и бактерицидными свойствами, богат клетчаткой, благотворно влияющей на деятельность кишечника.  Большим плюсом винегрета является его низкая калорийность, поэтому при многих диетах он является желанным гостем на столе. |

|  |
| --- |
| **Салат с крабовыми палочками**В курином яйце содержится 11,6 грамма жира, из которых 3,5 грамма – мононенасыщенных, которые очень полезны для сердца, куриный желток содержит 139 мг холестерина. Он способствует формированию в стенках сосудов холестериновых бляшек, которая постепенно сужает просвет сосуда, а при растрескивании способствует образованию в этом месте тромба. Сформировавший тромб может лопнуть, что приводит к инсульту. Яйца содержат витамины А, В2, В6, В12, Е, фолиевую кислоту и биотин. Этот продукт содержит в своем составе различные минералы, включая железо и кальций, никотиновую кислоту, лецитин, холин, а также витамин К, который обеспечивает нормальную свертываемость крови.  Крабовые палочки не содержат мяса крабов. Основным ингредиентом является сурими — перемолотое филе белых океанических рыб (минтай, хек, путассу). Большая часть закупаемой Россией китайской продукции не содержит сурими, а состоит из растительного (соевого) белка, крахмала, яичного белка, и ароматизирующих добавок.  Кукуруза содержит витамины А, С, Е, тиамин, ниацин, фолиевую кислоту, железо, калий, магний, фосфор, цинк.  Полезные свойства риса так высоки благодаря сочетанию в этом злаке множества важнейших для организма веществ. Этот злак питателен, способен зарядить человека энергией на целый день. Рис служит источником белков, углеводов  и минералов, содержание жира в составе риса при этом крайне мало, содержит  минералы (марганец, цинк, фосфор, железо, кальций, калий), помогающие организму избавиться от излишков жидкости и продуктов обмена веществ.  Витамин В помогают укрепить нервную систему, улучшает состояние кожного покрова, ногтей, волос и зубов.  В состав риса входят аминокислоты, которые требуются человеческому организму для того, чтобы синтезировать новые клетки, из которых состоит каждый орган внутри нас. В рисе (в отличие от других злаков) не содержится глютена, белка, который способен вызывать аллергическую реакцию.  В состав риса входит лецитин, необходимый для хорошей работы мозга и памяти, аминомасляная кислота, стабилизирующая кровяное давление и улучшающая кровообращение. Рис обладает высокими абсорбирующими свойствами. Рис способен впитывать многие вредные вещества, поступающие в организм с другими продуктами, что помогает выведению токсинов и шлаков. |

|  |
| --- |
| **Картофель ФРИ** Картофель фри с хрустящей корочкой и нежный внутри дома крайне тяжело получить, т.к. картофель перед жаркой во фритюре предварительно бланшируют паром, а потом замораживают. Вот в таком виде он приходит в рестораны и супермаркеты. Картофель – крахмалистый продукт, богатый легкоусвояемыми углеводами, он крайне беден клетчаткой и пищевыми волокнами. Жарка во фритюре – вред для здоровья.  Фритюрный жир тоже не безобиден. Заявления, что для фритюра используются только высококачественные масла, не больше чем реклама. Для фритюра разработана целая линейка комбинированных жиров, в состав которых входят пальмовое, кокосовое и другие масла. Такие профессиональные жиры стоят дороже, но использовать их до полной замены можно более 7 дней! Использовать масло подсолнечника или кукурузное просто экономически не выгодно. И пусть мы съедаем с порцией считанные граммы жира, вместе с ними в наш организм поступает акриламид и глицидамид. Как установили ученые из Мюнхенского университета, эти вещества обладают канцерогенными свойствами, т.е. провоцируют раковые заболевания, разрушают гены и нервные клетки. При многоразовом нагреве масла образуются трансизомеры, которые являются ядом для нашего организма. |

|  |
| --- |
| **Гречка с гуляшом из мяса** В состав крупы гречихи входит большое количество витаминов и микроэлементов. Это витамины группы В, белок растительный, магний, рутин, кальций, фосфор, железо, аминокислоты, медь.  Употреблять гречку в пищу нужно обязательно, она обогащает организм огромным количеством полезных веществ.  В мясе содержится огромное количество важных веществ: аминокислоты, железо, которое находится в легкоусвояемом виде, фосфор, витамины группы В. Все это необходимо для формирования надежной костно-мышечной системы, для стабильности нервной системы, для процессов кроветворения, для остроты зрения, развития мозга для всех происходящих в организме человека процессов.  Детскому растущему организму просто необходимы животные белки и содержащиеся в мясе аминокислоты! Это строительный материал для организма ребёнка, это то, что закладывается в раннем детстве, а остается на всю жизнь. |

|  |
| --- |
| **Куриные наггетсы.** Жарка во фритюре – вред для здоровья. Фритюрный жир тоже не безобиден. Заявления, что для фритюра используются только высококачественные масла, не больше чем реклама. Для фритюра разработана целая линейка комбинированных жиров, в состав которых входят пальмовое, кокосовое и другие масла. Такие профессиональные жиры стоят дороже, но использовать их до полной замены можно более 7 дней! Использовать масло подсолнечника или кукурузное просто экономически не выгодно. И пусть мы съедаем с порцией считанные граммы жира, вместе с ними в наш организм поступает акриламид и глицидамид. Как установили ученые из Мюнхенского университета, эти вещества обладают канцерогенными свойствами, т.е. провоцируют раковые заболевания, разрушают гены и нервные клетки. При многоразовом нагреве масла образуются трансизомеры, которые являются ядом для нашего организма. |

|  |
| --- |
| **Чёрный чай с лимоном**  Черный чай, наиболее популярный, оказывается нейтральным в плане пользы, он обеспечивает приятный вкус, но не имеет какого-то особого действия на иммунную систему.  Лимон добавляют в чай с целью обогатить его витамином С и другими полезными веществами, к ним относятся сахариды, лимонная и яблочная органические кислоты, некоторые витамины (А, В, Р), пектин, соли кальция, калия, магния, железа, фосфора. К тому же в кожуре цитруса содержится эфирное масло, обладающее приятным ароматом и полезными для организма человека свойствами. Благодаря высокому содержанию витамина С лимон обладает защитными, иммуноповышающими свойствами, а также способствует выводу свободных радикалов, предупреждает преждевременное старение организма человека, расщепляет и выводит холестерин, восполняет энергетические запасы. Чтобы сохранить по максимуму пищевую ценность лимона в чае его следует добавлять в уже теплый напиток, температура которого приближается к комнатной. |

|  |
| --- |
| **Растворимый кофе.** В определенных дозах кофе улучшает реакцию, повышает физическую активность, возбудимость мозга, умственную и физическую работоспособность, возбуждает дыхательный центр. В отличие от натурального кофе, растворимый аналог не способен принести организму настоящую пользу. Это «полухимический» заменитель бодрящего напитка, состав которого имеет мало общего с оригиналом. Для приготовления растворимого кофе, кофейные зерна проходят многократную обработку, в ходе которой из-за высоких температур эфирные масла испаряются, а микро- и макроэлементы разрушаются. К тому же, экстракт, полученный таким образом, вовсе не единственный компонент растворимого кофе. Помимо этого, главного ингредиента, и без того утратившего пользу, в порошке или гранулах содержится множество химических добавок, которые загрязняют организм изнутри, откладываясь в виде шлаков.  Растворимый кофе содержит гораздо больше кофеина, поэтому регулярное его употребление ведет к проблемам с нервной системой и нарушениям в работе сердца. Кроме этого, такой кофе весьма вреден для желудочно-кишечного тракта.  Именно поэтому кофе ни в коем случае нельзя давать детям. Вред кофе для детей огромен. Кофе нарушает рост и развитие ребенка. |

|  |
| --- |
| **Кока-кола**  Сильногазированные напитки не рекомендуется пить лицам, страдающим заболеваниями желудочно-кишечного тракта. Избыточное поступление в организм фосфорной кислоты, содержащейся в них, может вызвать дефицит кальция. Следовательно, кока-кола — враг зубов! Газированная вода может привести к панкреатиту, к нарушениям со стороны желчевыводящих путей и поджелудочной железы и к другим патологическим процессам.  Высокий уровень кислотности любимого народом напитка делает коку-колу возможным в качестве чистящего средства для удаления ржавчины и накипи, для зачистки контактов автомобильных аккумуляторов, придания блеска унитазам и т. д. Если пить кока-колу в больших количествах, то высокий уровень кофеина будет способствовать повышению артериального давления и, соответственно, нагрузки на сердечную мышцу. |

|  |
| --- |
| **Чипсы**  О вреде чипсов говорит тот факт, что современные производители в хрустящее лакомство добавляют усилитель вкуса глутамат натрия, различные синтетические и натуральные ароматизаторы, придающие чипсам вкус рыбы, колбасы, жареного лука и т.д. К тому же, часто вместо натурального картофеля используется картофельная мука или специальные картофельные хлопья. Обжариваются чипсы в большом количестве растительного масла, в результате чего продукт наполняется канцерогенами.  Согласно проведенным исследованиям, даже здоровый человек после ежедневного употребления пачки чипсов в день в течение месяца начинает мучиться изжогой, гастритом и болезнями кишечника. А более длительное употребление в пищу опасного продукта может привести к накапливанию холестерина и возникновению холестериновых бляшек в сосудах.  Из-за того, что количество опасных канцерогенов в чипсах в 500 раз превышает норму, могут возникнуть раковые опухоли. К тому же, в чипсах много соли, что не может не сказаться на обмене веществ.  Кроме того, избыток хлорида натрия вызывает сердечные заболевания и нарушения роста костей. Помните мрачную поговорку о том, что человек роет ножом и вилкой себе могилу? Это как раз тот случай.  Особенный вред чипсы приносят детям – всевозможные добавки, которые используются для приготовления продукта, могут спровоцировать сильнейшую аллергию. |

|  |
| --- |
| **Яблоки, груши**  Фрукты содержат пищевые (растительные) волокна относящиеся к особой группе углеводов. Они не перевариваются пищеварительной системой и выходят наружу в том же виде, при этом захватив с собой «отходы» – накопившиеся в организме вредные вещества. Кроме этого:  Яблоки. Содержат достаточное для детей количество витамина С, железа, сахара и пектина.  Груши. Содержат фруктозу, йод, магний, клетчатку и фолиевую кислоту. |

|  |
| --- |
| **Мороженое**  Мороженое — это продукт, богатый содержанием молока, а это значит, что в нем есть лактоферрин и цитокин. Эти вещества положительным образом влияют на ваше здоровье, улучшая работу иммунитета. Кальций полезен для костей. Но это высококалорийный продукт, именно поэтому злоупотребление этим десертом приводит к полноте. Мороженое запрещается употреблять при язвенных болезнях желудка и при хроническом гастрите. Если человек часто страдает респираторными заболеваниями, то употребление мороженого для него особо не рекомендуется. Не рекомендуется употреблять мороженое со вкусом лимона, клубники и других ароматических добавок. В них содержится много эссенций, которые не являются натуральными.  Самое вредное мороженое Лёд. В этом лакомстве только ароматизаторы, красители и вкусовые добавки – они удачно комбинируются, смешиваются с очищенной водопроводной водой, стабилизаторами и кислотами, затем замораживаются и продаются. Пользы от такого состава никакой, а вот опасность есть – накопление в организме большого количества пищевых добавок. |

|  |
| --- |
| **Бананы**  Бананы содержат большое количество железа, стимулируя выработку гемоглобина, поэтому он просто не заменим при анемии.  В бананах содержится большое количество калия и одновременно очень мало соли, поэтому они могут помочь снизить артериальное давление. Бананы очень полезны детям, стимулируя их умственную деятельность и концентрируя внимание.  Сладкие, спелые бананы помогают восстановить процесс пищеварения, не используя при этом слабительные средства. А зеленоватые бананы, более плотные помогают, наоборот, при кишечных расстройствах.  Бананы называют «гормонами счастья», из-за содержащегося в них триптофана. Полезной аминокислоты, которая преобразуется в серотонин, который улучшает настроение и помогает снять нервное напряжение. А большое количество витамина В6 в бананах помогает уровнять уровень глюкозы в организме и таким образом успокоить нервную систему. |

|  |
| --- |
| **Молоко** является прекрасным источником кальция. К тому же этот минерал из молока усваивается организмом практически полностью. Эта особенность молока делает его незаменимым продуктом для детей.  Благодаря молоку мы можем в полной мере получать рибофлавин (витамин В2). Именно этот витамин отвечает за энергетический обмен в организме и превращает жиры и углеводы в полезную энергию. Поэтому, этот ценный натуральный напиток прекрасно помогает бороться с лишним весом, необходимо лишь употреблять нежирное молоко. |

*Учитель*: А теперь освободитесь от блюд, которые считаются вредными, выбросив их в мусорное ведро.

**И запомните:**

**Чтоб мудро жизнь прожить,**

**Знать надобно немало.**

**Два главных правила запомни для начала;**

**Ты лучше голодай, чем, что попало есть,**

**И лучше будь один, чем с кем попало**.

***Подводим итог: Дорогие наши посетители!* Ваше здоровье - самое ценное, что у вас есть. На всю жизнь, человеку дается только один организм. Если вы небрежно обращаетесь с какими – то предметами, их можно заменить, но заменить свой организм вы не сможете. *Но сегодняшний наш урок должен заставить вас задуматься над качественным «строительством» вашего организма*. Если следить за характером питания*, можно сохранить ваше здоровье и сделать счастливым ваше БУДУЩЕЕ!***

**Желаю вам цвести, расти**

**Копить, крепить здоровье,**

**Оно для дальнего пути –**

**Главнейшее условие.**