Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа №13 им. А.В. Суворова

«Тайна здоровой пищи»

Провоцирующая ситуация «Закажи блюдо»

Омлет

Майонез

Куриные котлеты

Овощное рагу

Кетчуп

Творог

Квашенная капуста

Лапша быстрого приготовления

Хот-дог

Жевательные конфеты

Конкурс “Здоровье”

З -
Д -
О -
Р -
О -
В -
Ь -
Е -

П -
И -
Т -
А -
Н -
И -
Е -

Игра «Волшебные нити»

Командир выбирает в коробке 2 нитки любого цвета. Связывает 2 нити, называет цель классного часа , затем передает следующему командиру. Другой командир выбирает нитку и так же связывает.

Тема: «Тайны здоровой пищи»

« Мы живем не для того, чтобы есть,
а едим для того, чтобы жить». Сократ

Цель: научиться выбирать полезные продукты питания и соблюдать правила рационального питания.

Игра «Полезная десятка»

По описанию свойств продуктов угадайте о чем идет речь. Команды отвечают по очереди, в случае неправильного ответа право ответа даётся другой команде.

Задание «Простые рецепты»

История одного восьмиклассника Сергея.

Родители Сергея срочно уехали на три дня в деревню, чтобы помочь бабушке после операции. А Сергей вместе со своим младшим братом, первоклассником Алешей, остался на хозяйстве. В первый день братья дружно уплетали яйца: вареные, жареные, сырые. А уже на второй день Алешка заявил, что от яиц он скоро будет кукарекать, и категорически потребовал нормальной еды. Сергей обследовал кухню. Готовой еды не было, и он почему-то вспомнил фразу о «костлявой руке голода». Но потом ободрился: в холодильнике и в шкафу было полно всяких продуктов: **мясо, молоко, масло сливочное и подсолнечное, сметана, крупы (гречневая, рисовая, пшённая), картофель, морковь, лук, капуста, зелень, сахар, соль,** ... Сергей взял свой телефон, набрал список продуктов, приписал внизу текст СМС: «Народ, срочно нужны простые рецепты нормальной здоровой еды!»

«Собери полезный совет»

1.Нерегулярный приём пищи приводит к нарушению пищеварения.

2. Наиболее рационально 5-разовое питание, в одно и то же время, тогда человек не переедает.

3. Питание должно быть не только умеренным и регулярным, но и разнообразным, т.е. содержать продукты и растительного и животного происхождения. Ешьте больше свежих овощей и фруктов, они содержат необходимые организму витамины, минеральные соли, органические кислоты, клетчатку и другие полезные вещества, улучшают пищеварение, нормализуют обмен веществ и кислотно-щелочное равновесие организма.

1. Соблюдайте питьевой режим. Пейте не меньше 2-2,5л воды в сутки. Более полезна некипяченая вода, очищенная с помощью фильтра.

2. Ужинать не позже чем за 2 часа до сна.

3. Не рекомендуется читать или смотреть телевизор: когда внимание сосредоточено на чем-то другом, а не на процессе приема пищи, то ее количество увеличивается. Ведь чувство насыщения появляется только спустя 20-30 минут после еды.

Интерактивная беседа по теме «Что вредно и что полезно»

Рациональное питание - значит правильное, разумное питание.

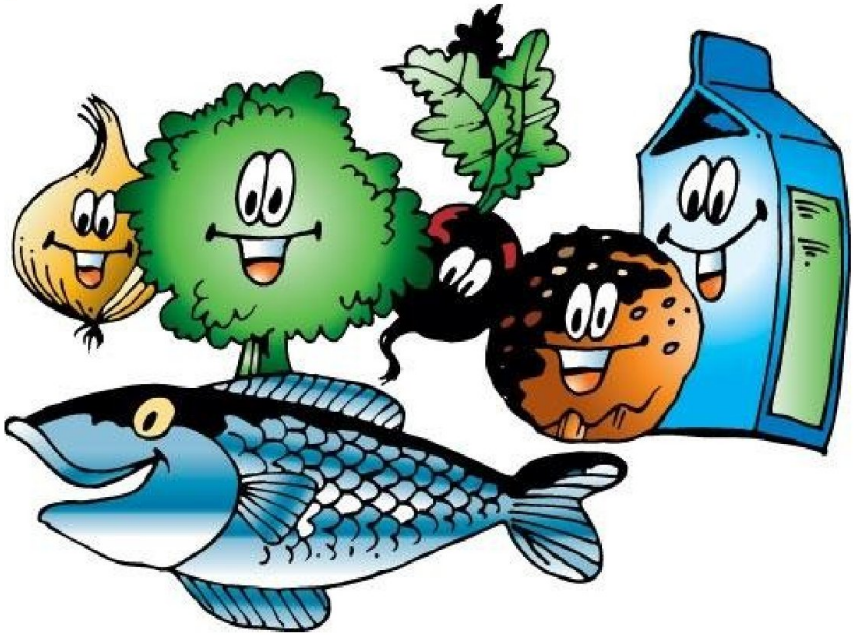
Сбалансированное питание – это значит, что в пище должно быть уравновешено содержание различных веществ.

Правильное питание - это важнейшее условие здорового образа жизни. За многие годы были сформулированы три основных правила в питании: **разнообразие, умеренность, своевременность.**

Конкурс «Обмен знаниями».

1 команда – Отгадать загадки

2 команда – Ромашки (подобрать концовку пословицы)



Выберите слова для характеристики здорового человека:

Красивый ловкий статный крепкий
Сутулый бледный стройный неуклюжий
Сильный румяный толстый подтянутый

Продолжите высказывание :

для того, чтобы стать таким человеком необходимо …

Ключ к правилам питания

1, 4,5, 6, 9,11

- **Я могу быть здоров** (красный)

- **Я хочу быть здоров** (синий)

- **Я здоров** (зелёный)

Я желаю вам выбирать для себя только полезную еду и быть здоровыми !

Источники

1. http://nsportal.ru/shkola/klassnoe-rukovodstvo/library/2014/03/02/klassnyy-chas-zdorovoe-pitanie-osnova-zdorovoy-zhizni
2. http://ped-kopilka.ru/klasnomu-rukovoditelyu/klasnye-chasy-v-5-8-klasah/klasnyi-chas-v-8-klase-na-temu-zdorovoe-pitanie.html
3. https://infourok.ru/klassnyy_chas_pravilnoe_pitanie_5-12_klass-394909.htm
4. https://www.google.ru/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=6&ved=0ahUKEwjv2NvXtq_MAhVrOpoKHVHDCwsQFgg6MAU&url=http%3A%2F%2Fwww.40204s007.edusite.ru%2FDswMedia%2Fkl_chas_zdorovoe_pitanie.doc&usg=AFQjCNE2bSZHrlz4FcgZHP8dKP1WizMkTg&bvm=bv.120551593,d.bGg&cad=rjt

5. https://www.google.ru/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=7&ved=0ahUKEwjv2NvXtq_MAhVrOpoKHVHDCwsQFgg_MAY&url=http%3A%2F%2Fwww.kolomna-school10.ru%2Fdocument%2Fdoc_PEDAGOGI%2Fschukina%2Fmk_009%2520_chsukina.doc&usg=AFQjCNGInXti_cvmZFLHeW7aCfL3FYUI9w&bvm=bv.120551593,d.bGg&cad=rjt

6. http://festival.1september.ru/articles/612982/ (загадки на тему «Молочные продукты»)
7. https://vk.com/album-53218320_173573891 (фото «Здоровое питание»)
8. http://presentway.com/zdorovoe-pitanie-kartinki-i-risunki/ (фото «Здоровое питание»)
9. https://vk.com/club77272357 (фото «Здоровье»)