

Классные часы «Здоровое школьное питание»

- 1-4 классы

Тема «Питание и жизнь»

Классный час

Роль пищи в жизни человека.

Форма проведения – лекция, беседа.

Методические рекомендации: после блока теоретической информации учащиеся отвечают на вопросы.

Вопросы:

1. Старинная русская пословица гласит: «Человек без еды не живёт: пока ешь, то и живёшь». Как вы её понимаете?
2. Какие продукты необходимы человеку?
3. Может ли человек питаться только каким-то одним видом продуктов? Почему?
4. Почему необходимо ежедневно есть овощи и фрукты?
5. Ответьте на вопрос анкеты:

Как часто ты употребляешь в пищу молочные или кисломолочные продукты?

А. Каждый день

Б. 2-3 раза в неделю

В. Реже 2 раз в неделю

5. Что ты можешь поменять в своём режиме питания? Почему?
6. Какое правило питания тебе кажется важным?

Классный час

Режим питания школьника.

Форма проведения: лекция, беседа, анкетирование.

Методические рекомендации: перед началом лекции учитель проводит анкетирование учащихся по вопросам:

1. Завтракаешь ли ты утром?

А. Да

Б. Нет

В. Иногда завтракаю

2. Ты обедаешь в одно и то же время?

А. Да

Б. Нет

3. В какое время ты ужинаешь?

А. До 20.00 часов

Б. До 21.00 часа

В. После 22.00 часов

4. В какое время ты ложишься спать?

А. В 21.00 час

Б. В 22.00 часа

В. Позже 22.00 часов

Вопросы к беседе:

1. Что такое «режим питания»?

2. Сколько раз в день должен питаться твой сверстник?

3. Какие интервалы времени рекомендуется соблюдать между приёмами пищи?

4. Какой объём пищи рекомендуется есть за завтраком, обедом, ужином?

5. Объясни смысл поговорки: «После обеда полежи, после ужина походи».
6. Почему вредно плотно наедаться перед сном?

Тема: «Питание и здоровье»

Классный час

Гигиена питания. Первая помощь при пищевых отравлениях.

Форма проведения: лекция, беседа.

Методические рекомендации: после блока теоретической информации. После лекции необходимо провести беседу.

Вопросы для беседы:

1. Как опасные для здоровья микробы попадают в пищу?
2. Что нужно делать, чтобы избежать этого?
3. Почему овощи и фрукты требуют особенной, тщательной обработки перед употреблением в пищу?
4. Что может стать причиной отравлений?
5. Каковы признаки пищевых отравлений?
6. Назови меры по оказанию первой помощи при отравлениях.
7. Составь одно правило по гигиене питания.

Классный час

Гигиена питания. Правила приёма пищи.

Форма проведения: лекция, практикум.

Методика проведения: после блока теоретической информации рекомендуем провести практическую работу.

Цель работы: составить правила приёма пищи.

Оборудование: рисунки, таблицы по теме «Гигиена питания».

Ход работы.

Ответь на вопросы:

1. Какое значение имеет пища для человека?
2. Сколько раз в день нужно принимать пищу?
А. 1 раз
В. 3-4 раза
С. Более 5 раз

2. Внимательно изучи «примерное меню» и подумай: какие блюда должны подаваться на завтрак, обед, полдник, ужин? Вместо точек напиши слова: завтрак, обед, полдник, ужин.

Примерное меню.

- суп, картофельное пюре, котлета, салат, компот, булочка. Это.....
- рисовая каша, какао, булочка с маслом. Это.....
- сок, печенье, яблоко. Это.....
- яичный омлет, булочка, йогурт. Это.....

3. Употребление каких продуктов может повредить здоровью? Нужно подчеркни: молоко, сыр, натуральный сок, копчёная колбаса, чипсы, каша, солёные сухарики «Хрустишки», творог, газированные напитки.

4. Какие гигиенические правила должен соблюдать человек перед приёмом пищи и во время еды? Подчеркни нужные слова.

- Перед едой вымыть с мылом ... (уши, руки, ложку);
- Во время еды нельзя ... (разговаривать, слушать музыку, играть в мяч);
- Нельзя есть слишком ... (вкусную, горячую) пищу.
- Пищу следует тщательно ... (остужать, пережёвывать, перчить)

• **5-9 классы.**

Тема: «Значение питания в жизни человека».

Классный час.

Продукты питания и их роль в жизни человека.

Форма проведения: лекция, беседа.

Методические рекомендации: в начале лекции учитель обращается к учащимся с просьбой прокомментировать слова Г.Гейне: «Человек есть то, что он ест».

Материал лекции (см. приложение – лекция №1 для 5-9 кл.) подтверждает исключительную роль питания в формировании тела и поведении человека, а беседа позволит убедить школьника в значимости знаний о роли питания в сохранении и укреплении здоровья.

Вопросы для беседы:

1. Какие системы органов человека не могут работать без нормального питания?
2. Какие питательные вещества необходимы человеку? Какова их функция в организме?
3. Какую часть от общего рациона должны составлять белки? Почему?
4. По калорийности белки и углеводы равнозначны (из 1 г белков и углеводов выделяется 4 ккал). Можно ли, в таком случае, заменить в рационе белки на углеводы и почему?
5. Какова роль жиров в организме?

Классный час.

Роль витаминов и микроэлементов в жизнедеятельности организма.

Форма проведения: лекция, беседа, тренинг.

Методические рекомендации: после блока теоретической информации проводится беседа.

Вопросы для беседы:

1. «Вита» по-гречески – жизнь. Что, по вашему, означает термин «витамины»?
2. Какие правила надо соблюдать, чтобы витамины сохранились в пище при варке?
3. Какую ягоду в России называют «северный лимон» и почему?
4. Почему морковь рекомендуют есть со сметаной или маслом?
5. Что такое микроэлементы? Какова их роль в организме?

Тренинг: из предложенного перечня продуктов (названия продуктов написаны на карточках) выбрать те, в которых наибольшее количество

1. витамина А
2. витамина В
3. витамина С
4. витамина D

5. Какие из перечисленных витаминов содержатся в овощах, фруктах?

6. Почему при приготовлении овощных или фруктовых соков нежелательно пользоваться металлической тёркой?

8. Почему полезнее есть овощи и фрукты сырыми, а не варёными?

Классный час.

Основные группы пищевых продуктов и их значение в питании.

Форма проведения: лекция, беседа.

Методические рекомендации: перед изучением основных групп пищевых продуктов рекомендуем провести с учащимися анкетирование:

1. Как часто в ваше меню включаются блюда из натурального мяса?

А. Ежедневно

Б. 1 раз в неделю

В. Реже 1 раза в неделю

2. Как часто в вашем рационе присутствуют блюда из рыбы или морепродуктов?

А. 1 раз в неделю

Б. 1 раз в 2-3 недели

В. Реже 1 раза в месяц

Вопросы для беседы:

1. Почему мясо необходимо включать в свой рацион питания ежедневно?

2. Почему в вечернее время рекомендуется есть блюда из рыбы, а не из мяса?

3. Почему опасно есть куриные яйца, сваренные «всмятку»?

4. Какими минеральными веществами богаты молочные продукты, сыр, творог?

5. Какие продукты питания являются одновременно источником незаменимых аминокислот, богаты кальцием и несут в себе полезные микроорганизмы?

Тема: «Организация питания школьников».

Классный час.

Основные представления о наиболее распространённых блюдах.

Форма проведения: лекция, тренинг, беседа.

Методические рекомендации: после ознакомления учащихся с теоретическим материалом (см. приложение – лекция №2 для 5-9 кл.) провести беседу.

Вопросы для беседы:

Почему в рационе питания должны быть первые блюда ?

1. Какие блюда обладают наиболее высокой пищевой ценностью?

2. Поясните смысл старинной русской пословицы: «Щи да каши – пища наша».

3. Каково значение овощей в рационе человека?

4. Каким правилам необходимо следовать при составлении меню?

Тренинг: составление индивидуального меню на один день.

Классный час

Гигиена питания. Оценка правильности и сроков хранения пищевых продуктов по упаковке.

Форма проведения: лекция, практикум.

Методические рекомендации: после изложения теоретического материала

учащимся предлагается выполнить практическую работу, которая закрепит навыки учащихся по гигиене питания.

Цель работы: научиться оценивать правильность и сроки хранения продуктов питания по информации на упаковке.

Оборудование: упаковки от молочно – кислых продуктов, чипсов, кондитерских изделий, соков, газированных напитков и др.

Ход работы.

1. Рассмотрите внимательно содержание текста на упаковке от продуктов.
2. Найдите дату изготовления.
3. Найдите на упаковке информацию о сроке годности продукта.
4. Найдите информацию об условиях хранения продукта.
5. Заполните таблицу

Наименование продукта	Дата изготовления	До какого срока годен продукт	Условия хранения
йогурт			
сок			
И т.д.			

6. Сделайте вывод о пригодности к употреблению выданных вам продуктов, на основе полученной информации на упаковке.
7. Выясните, когда продукт был упакован.
8. Согласны ли вы с высказыванием Стедана Киселевского : «Благодаря холодильнику мы теперь можем есть несвежие продукты»?

Классный час

Эстетика питания.

Форма проведения: лекция, тренинг.

Методические рекомендации: после блока теоретической информации рекомендуем провести тренинг на знание правил этикета, напомнив учащимся старинную русскую поговорку: «Хороший кусок для хорошего гостя».

- как и какие приборы расположить на празднично сервированном столе;
- как рассаживать гостей;
- как являться к столу;
- как обслуживать гостей.

• **10 – 11 классы**

Тема: «Рациональное питание школьников»

Классный час

Основные принципы рационального питания.

Форма проведения: лекция, беседа.

Методические рекомендации: перед началом лекции учитель проводит анкетирование учащихся.

Примерные вопросы анкеты:

1. Как часто в свой рацион вы включаете молоко и молочные продукты?
 - А. Ежедневно -3 балла
 - Б. 1раз в 2-3 дня – 2 балла
 - В. 1 раз в неделю – 1 балл
2. Досаливаете ли вы пищу?

А. Да – 2 балла

Б. Нет – 1 балл

3. Какое масло вы предпочитаете?

А. Сливочное – 1 балл

Б. Растительное (оливковое, подсолнечное и т.д.) – 2 балла

В. Ем и то, и другое – 3 балла

Г. Не ем ни то, ни другое – 4 балла

4. Сколько сладостей (конфет, шоколада, пирожных и т.д.) вы съедаете?

А. 2-3 конфеты в день – 2 балла

Б. 2-3 конфеты и пирожное в день – 0 баллов

В. 3-4 конфеты в неделю – 1 балл

Г. Ем сладкое редко – 3 балла

5. Как часто в вашем меню присутствует рыба и морепродукты?

А. 1 раз в неделю – 2 балла

Б. 1 раз в месяц – 1 балл

В. Реже 1 раза в месяц – 0 баллов

6. Как часто в вашем рационе присутствует натуральное мясо?

А. 1 раз в день – 2 балла

Б. 1-2 раза в неделю – 0 баллов

В. 1-2 раза в месяц – 1 балл

7. Как часто в ваше меню входят доступные овощи и фрукты?

А. Ежедневно – 2 балла

Б. 1-2 раза в неделю – 0 баллов

В. 1-2 раза в месяц – 1 балл

8. Как часто вы покупаете чипсы, сухарики, газированные напитки?

А. Ежедневно – 1 балл

Б. Реже 1 раза в неделю – 0 баллов

В. Реже 1 раза в месяц – 2 балла

Если вы набрали 15-18 баллов – ваше питание близко к рациональному.

Если вы набрали 10-15 баллов – ваше питание нельзя назвать здоровым.

Если вы набрали 0-10 баллов – пересмотрите свой рацион! Ваше здоровье под угрозой!

Далее идёт блок теоретической информации (см. приложение – лекция №1 для 10-11 классов). Затем учащиеся отвечают на вопросы.

Вопросы для беседы:

1. Какова роль ферментов в процессе пищеварения?

2. Перечислите основные принципы рационального питания.

3. Что является ключевым условием обеспечения рационального питания?

4. Каков оптимальный приём пищи для подростков 15-17 лет?

5. Существует ли зависимость между питанием и заболеваемостью человека?

Классный час.

Питание в особых условиях.

Форма проведения: лекция, тренинг.

Методические рекомендации: после блока теоретической информации (см. приложение – лекция №1 для 10-11 классов) учащимся предлагается ответить на вопросы.

Вопросы для беседы:

1. Должно ли питание лёгкоатлетов отличаться, например, от питания пловцов?
2. Какими общими правилами следует руководствоваться при составлении меню?

задание по группам:

Из предложенной «продуктовой корзины» (карточки с названиями продуктов и блюд) составить рацион на 1 день.

- 1 группа – для экзаменов;
- 2 группа – для турпохода;
- 3 группа – для занятий спортом.

Классный час

Гигиена питания. Инфекционные болезни, передаваемые через пищу.

Форма проведения: лекция, беседа.

Методические рекомендации: учитель знакомит учащихся с основными инфекционными болезнями, передаваемыми через пищу и мерами профилактики

После лекции беседа:

Вопросы:

1. Каково основное правило профилактики инфекционных заболеваний?
2. Как правильно обрабатывать овощи перед употреблением?
3. Какие факторы могут служить причиной порчи продуктов и пищевых веществ?
4. Какие продукты относятся к скоропортящимся?
5. Существуют ли правила хранения продуктов?
6. Какие требования предъявляются к столовому инвентарю (разделочным доскам, ножам и т.д.)
7. Какие химические вещества служат источниками заражения пищи? Как этого избежать?
8. влияние на организм человека оказывают соли тяжёлых металлов?

Классный час

Ядовитые растения и грибы Пензенской области.

Форма проведения: лекция, беседа, практикум.

Методические рекомендации: эпиграфом к классному часу может стать русская поговорка: «Всякий гриб в руки берут, да не всякий в кузов кладут». После изложения теоретического материала проводится беседа по вопросам.

Вопросы:

1. Какие ядовитые растения и грибы вам известны?
 2. Какие из этих растений и грибов произрастают в вашей местности?
 3. Какие правила сбора грибов надо соблюдать?
 4. Могут ли неядовитые грибы быть причиной отравлений? В каком случае?
 2. Какие меры предосторожности следует соблюдать, чтобы не отравиться ими?
- Далее учащиеся выполняют практическую работу .

Цель работы: изучить внешний вид плодовых тел ядовитых шляпочных грибов, признаки отравления грибами и меры по оказанию первой доврачебной помощи при отравлении грибами.

Оборудование: рисунки и муляжи плодовых тел шляпочных грибов.

Ход работы.

1. Изучите по рисункам и муляжам внешний вид плодовых тел шляпочных грибов.
2. На основании наблюдений заполните таблицу.

Название	Особенности строения		Съедобный	Ядовитый	Где растёт
	шляпка	пенёк			
<i>Шампиньон</i> <i>Бледная поганка</i> <i>Ложный опёнок</i> <i>Мухомор</i> <i>Желчный гриб</i> <i>Белый гриб</i>					

3. Почему можно отравиться старыми, переросшими грибами?
4. Заполните таблицу.

Пищевые отравления

Название грибов	Условия отравления	Признаки отравления	Первая доврачебная помощь