

## Классный час: «Основы рационального питания!»

**Цель:** - ознакомление учащихся о необходимости:

- полноценного питания в подростковом возрасте;
  - употребления в пищу доступных и разнообразных продуктов;
  - соблюдения режима питания;
  - горячих школьных завтраков.
- развитие практических навыков составления ежедневного меню.

**Форма проведения:** беседа с учащимися; групповая работа.

### Содержание классного часа.

#### I. Вступительное слово.

**Учитель:** **Какое пожелание мы всегда адресуем своим родственникам, близким, друзьям?**

Конечно же, здоровья! Действительно, как мудро заметил великий комедийный актер Эд Уин: «Богатство и слава – это ерунда, если нет здоровья». О том, что здоровье – самая большая ценность, всякий из нас начинает задумываться, когда его теряет.

Важнейшими факторами сохранения здоровья является правильно организованное питание и здоровый образ жизни.

**Учитель:** «Для чего человеку нужна еда?».

*Учащиеся дают ответ.*

Подводя итог, учитель читает стихотворение

#### **«Человеку нужно есть».**

Человеку нужно есть,  
Чтобы встать и чтобы сесть,  
Чтобы прыгать, кувыркаться,  
Песни петь, дружить, смеяться,  
Чтоб расти и развиваться  
И при этом не болеть.  
Нужно правильно питаться  
С самых юных лет уметь.  
Подведем теперь итог:  
Чтоб расти – нужен белок.  
Для защиты и тепла  
Жир природа создала.

Как будильник без завода  
Не пойдет ни тик, ни так,  
Так и мы без углеводов  
Не обходимся никак.  
Витамины – просто чудо!  
Сколько радости несут:  
Все болезни и простуды  
Перед нами отвернут.  
Вот поэтому всегда  
Для нашего здоровья  
Полноценная еда –  
Важнейшее условие.

**Учитель:** **А что значит, по-вашему, правильно питаться?**

*Учащиеся дают ответ.*

#### II. Основная часть.

##### 1. Обсуждение результатов анкетирования

Анкетирование проводилось накануне классного часа.

##### 2. Принципы рационального питания.

Выступление родительницы с рекомендациями по рациональному питанию.

(Жорова С. И. – диетсестра)

Подводя итог, учитель читает стихотворение:

Ребята, мера нужна и в еде,  
Чтоб не случиться нежданной беде,  
Нужно питаться в назначенный час,  
В день понемногу, но несколько раз.  
Этот закон соблюдайте всегда,  
И станет полезною ваша еда!  
Надо еще про калории знать,  
Чтобы за день их не перебрать!  
В питании тоже важен режим,  
Тогда от болезней мы убежим!  
Плюшки, конфеты, печенье, торты –  
В малых количествах детям нужны.  
Запомни, ребенок, простой наш совет:  
Здоровье одно, а второго – то нет.

### **3. Игра «Меню для школьника».**

Класс делится на 3 группы.

**Учитель:** Каждая группа должна составить меню, включающее завтрак, обед, полдник и ужин. Помните о том, что это должно быть меню для школьника, включающее в себя разнообразные продукты питания.

Каждая группа составляет меню и вывешивает его на доску.

**Учитель:** А сейчас родители оценят вашу работу и назовут оптимальный вариант рационального питания.

**Родители:** дают оценку работам групп.

В целом меню составлены правильно. А это значит, что мы поработали сегодня не зря.

### **III. Подведение итогов.**

#### **Учитель.**

Я вижу, что вы теперь хорошо знаете, как правильно и с пользой для здоровья питаться. Сегодня вы научились составлять рацион питания школьника, следуя которому можно сохранить на долгие годы свое здоровье. Чтобы ваш организм был красивым и здоровым, мы предлагаем всем попить фруктовый сок, богатый витаминами и полезными веществами.