***Цель:*** создать условия для формирования правильного отношения к своему здоровью через понятие здорового питания.

***Задачи:***

* Учить составлять и соблюдать правильный режим питания.
* Формировать умение выбирать полезные продукты питания.
* Развивать чувство ответственности за здоровье своего организма.

*Оформление класса.*

*Поговорки и пословицы: «Хлеб- всему голова!», Щи да каша – пища наша», Кашу маслом не испортишь», «Ешь правильно – и лекарство ненадобно», «С поста не мрут, а с обжорства лопаются».*

Сегодня на классном часе речь пойдёт о строительстве вашего организма, т. е. о его развитии. Мы должны разобраться, из каких “кирпичиков” складывается крепкое здоровье. Учитель знакомит детей с таблицей. Здоровье подростка – основа здоровья взрослой жизни, т.к. растут и развиваются все органы и системы организма. Питание должно быть сбалансированным по белкам, жирам, углеводам, витаминам и минеральным веществам. Иначе – полнота, нарушение развития мозга, костей, мышц, других органов, нарушение иммунитета, трудности в обучении.

Таблица . **Рекомендуемые нормы потребления жиров, белков и углеводов в день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст  *(годы)* | Энергетическая ценность,  *Ккал* | Белки, *г* | | Жиры, *г* | | Углеводы, *г* |
| всего | Животного происхождения | всего | Животного происхождения |
| 7-10 | 2300 | 79 | 47 | 79 | 16 | 315 |
| 11-13, мальчики | 2700 | 93 | 56 | 93 | 19 | 370 |
| 11-13, девочки | 2450 | 85 | 51 | 85 | 17 | 340 |
| 14-17, юноши | 2900 | 100 | 60 | 100 | 20 | 400 |
| 14-17, девушки | 2600 | 90 | 54 | 90 | 18 | 360 |

Кто мне скажет, что мы понимаем под правильным питанием.?(учащиеся дают ответы) Далее учитель говорит о том, что питание должно быть разнообразным, содержать много овощей и фруктов, должно быть обязательно горячим. Так как мы живем в умеренном климате, нам необходимо много потреблять в пищу мясных продуктов. Учитель говорит о пользе овощей и фруктов. Говорит о том, что каждый день обязательно нужно кушать первое блюдо ( различные супы, борщи, щи, рассольники и т.д.), рассказывает о пользе первых блюд (вызывают отделение желудочного сока, участвующего в переваривании пищи, вызывают аппетит, профилактика гастритов, колитов и других болезней желудочно-кишечного тракта.) Учитель говорит о вреде питания всухомятку, о вреде газированной воды, жевательной резинки, огромного количества сладкого, о вреде постоянного употребления в пищу пиццы, чипсов, сухариков и т. д. Все это ведет к ожирению, к заболеваниям желудочно-кишечного тракта (гастриты, колиты, язвы желудка, кишечника и т. д.

Учащиеся выписывают на листочек свои любимые блюда. Проводится обсуждение: приносят ли эта еда детям вред или пользу. Затем вместе с детьми учитель составляет меню на один день, учитывая школьное питание. Ведется обсуждение. Дает рекомендации:

* Завтрак должен включать горячее блюдо, быть полноценным. Это может быть молочная каша, творог, творожная запеканка, омлет.
* Дома всегда должен быть приготовлен обед из трех блюд. Обязательно нужно кушать первое блюдо (различные супы), второе блюдо должно содержать мясо. Третье блюдо - либо сок либо компот из ягод или сухофруктов.
* Ужин должен быть полноценным, но “лёгким”, содержать творог, йогурты, фрукты. На ужин как можно чаще нужно кушать рыбу.

Пищу нельзя пересаливать, нельзя кушать слишком острую пищу, жареную пищу.

Итог беседы: все учащиеся познакомились как подростку нужно правильно питаться.

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.