**Сценарий классного часа о правильном питании на тему: «Правильное питание – залог здоровья».**

**Цель:** сформировать у детей представление о важности правильного здорового питания.

**Задачи:**

**1.** дать представление об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах и витаминах;

**2.** закрепление представления о важности правильного питания;

**3.** воспитание бережного отношения к своему здоровью.

**ХОД классного часа.**

Педагог: - Здравствуйте, ребята! С давних пор люди при встрече приветствовали друг друга, желали друг другу здоровья. «Как ваше здоровье?», «Здравствуйте, доброго здоровья!». И это не случайно. Ведь еще в Древней Руси говорили: «Здоровья не купишь!», «Мы едим для того, чтобы жить, а не живем для того, чтобы есть». А одним из главных условий здоровья является правильное питание, т.к. неправильное питание приводит к болезням. Наша задача научиться заботиться о себе и быть всегда здоровыми. Правильное питание обеспечивает:

* Развитие и рост ребенка
* Работоспособность
* Хорошее самочувствие
* Здоровье и долголетие

Кроме этого существуют принципы питания здорового человека:

* Количественный состав пищи
* Качественный состав пищи (белки, жиры, углеводы, витамины)
* Режим питания

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.

Сегодня мы с вами и поговорим о том, каким должно быть правильное и здоровое питание школьника.

Как вы думаете, что такое правильное и здоровое питание?

(ответы детей: разнообразное, полезное, вкусное и т.д.)

Продукты питания по своему составу распределяются на 4 группы: белки, жиры, углеводы и витамины.

**Белки** – это строительный материал нашего организма. Из него строятся наши клетки, а из клеток состоят все органы человека. Много белков содержится в мясе, рыбе, сыре, молоке, твороге, яйцах, орехах.

**Жиры** – это топливо для организма. Жировой слой согревает человека, защищает внутренние органы и кости от внешних воздействий. Когда человек болеет или испытывает голод, то из жировых запасов организма поступает топливо, которое помогает человеку справиться с этими обстоятельствами. Продукты богатые жирами – это сливочное и растительное масло, сало, колбаса и орехи.

**Углеводы** – это основные производители энергии в организме. Чтобы жить**,** человеку нужна энергия. А поставляют эту энергию продукты богатые углеводами: крупы, белый и черный хлеб, булочки, пироги, сахар, варенье, конфеты, пирожные, шоколад, сладкие фрукты.

**Витамины** – это вещества, которые укрепляют организм человека и поддерживают его здоровье. Многие витамины входят в состав овощей и фруктов, продуктов моря, в крупы.

Итак, мы с вами познакомились с качественным составом продуктов. Для того, чтобы питание было полезным и здоровым, важно не только качество, но и количество тех или иных продуктов.

Вы все любите сладкое – конфеты, пирожные, печенье, лимонад и т.д.

Вопрос: если в вашем питании будет большое количество сладких продуктов, т.е. углеводов, будет это полезно для вас? Почему это вредно? Правильно, это не только не полезно и вредно, но и угрожает вашему здоровью: развивается ожирение, болезни сердца и печени, сахарный диабет. Из этого следует какой вывод? Правильно, нельзя переедать сладких продуктов.

Многие из вас очень любят сосиски, колбасы, сливочное масло и сыры.

Вопрос: чем опасны для вашего организма жирные продукты в большом количестве? Верно, это так же вредит вашему здоровью. Значит, ваше меню должно быть сбалансированным, т.е. состоять из качественных продуктов и определенного количества.

**Практическое занятие.**

Педагог: - у меня на столе лежат карточки разного цвета: желтые – это жиры, голубые – это белки, зеленые – это углеводы, красные – это витамины. По желанию выходят 2 детей. На магнитной доске нужно построить «пирамиду питания» в виде треугольника (каждый ребенок строит свою), где нижний этаж выстраивается из карточек того цвета, который соответствует группе продуктов, составляющих наибольшее количество в нашем меню. 2 этаж – группа продуктов, составляющих меньшее количество в питании. 3 этаж – еще меньшее, а 4 этаж – самое маленькое количество. Каждый ребенок выстраивает свою пирамиду и объясняет свой выбор.

Вывод: жирная и сладкая пища находятся на самом верху пирамиды, следовательно, в нашем рационе эта пища должна быть в наименьшем количестве.

Педагог: - Ребята! А кто из вас может назвать продукты, содержащие много витаминов? Правильно, это овощи, фрукты и зелень. И сейчас мы с вами проведем физкультминутку на эту тему.

**Физкультминутка «Вершки и корешки».**

Педагог: - Я буду называть овощи. Если мы едим подземные части этих продуктов, то руки не поднимаем, а если наземные – поднять руки вверх. (Картофель, фасоль, морковь, помидор, свекла, огурец, тыква, репа, укроп, петрушка).

А теперь скажите, что значит режим питания? Верно, это значит принимать пищу не менее 4 раз в день и в одно и то же время: завтрак, обед, полдник и ужин. Кроме этого, количество пищи распределяется в разное время дня не одинаково. Самый плотный прием пищи в обед, а меньший – на полдник. Чтобы правильно распределить рацион питания, составляется меню, т.е. список блюд. Давайте и мы с вами составим меню на целый день.

**Работа в группах «Составь меню».**

Дети распределяются на 4 группы. На столе лежат карточки с названиями продуктов. Дети выбирают те продукты, которые нужны для приготовления завтрака, обеда, полдника и ужина. Затем каждая группа составляет свое меню. В конце игры рассказывают и объясняют свой выбор продуктов для этого меню.

Педагог: - Молодцы, ребята! Очень интересное и полезное меню у вас получилось. Запомните одно правило: ужинать следует за 2 часа до сна для того, чтобы пища усвоилась в желудке, и вы могли спокойно и быстро уснуть. Я знаю, что многие девочки помогают дома своим мамам и бабушкам в приготовлении разных блюд. Кто из вас расскажет, какие блюда вы готовили дома и из каких продуктов? (ответы девочек).

**Игра для девочек «Свари рассольник и щи»**

Дети делятся на 2 команды и по команде выбирают на столе картинки с продуктами, которые нужны для приготовления этих блюд. Кто быстрее и правильно справится с заданием – та команда и выиграет.

Педагог: - Мы много говорили с вами на прошлых занятиях о продуктах, которые вредят вашему здоровью. Сейчас мы и узнаем с вами, как вы запомнили эти продукты. Поиграем теперь с мальчиками в игру «Полезно или вредно».

**Игра для мальчиков «Полезно или вредно».**

Мальчики выстраиваются вдоль стены, педагог по очереди бросает мяч детям, называя вразброс полезные или вредные продукты. Ребенок должен поймать мяч, если назван полезный продукт , или отбросить – если вредный. Например: сок, творог, чипсы, сухарики, фрукты, майонез, яйца, жевательная резинка и т.д.

Педагог: - В заключение нашего занятия я хочу привести слова великого мудреца Сократа: «Здоровый нищий счастливее больного короля!». А это значит, что хорошее здоровье – один из главных источников счастья и радости человека. Берегите свое здоровье и будьте здоровы!

