

Муниципальное образование Ейский район  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №3  
имени генерал-фельдмаршала Михаила Семеновича Воронцова  
города Ейска муниципального образования Ейский район

## **Классный час «Культура питания»**

### **классы: 9а,9б**

#### **Цели:**

- сформировать представление о значении питания в жизни человека;
- дать понятие о группах веществ: белки, жиры, углеводы, а также о витаминах и их значении в жизни человека;
- формировать гигиенические навыки и культуру поведения во время приёма пищи;
- воспитывать чувства любви и заботы к окружающей природе и собственному организму;
- развитие творческих способностей учащихся.

# **Ход классного часа.**

## **1. Орг. момент**

Добрый день! Доброго здоровья!

Когда мы произносим эти слова, то искренне желаем тем, с кем встречаемся, добра и радости. И наше сердце открывается для искренних и добрых людей.

Сегодня у нас на уроке гости. Постараемся поработать сегодня так, чтобы нашим гостям было тепло и уютно рядом с нами.

Сегодня много говорят о здоровье, о здоровом образе жизни.

- Что включает в себя здоровый образ жизни?
- Как вы это понимаете?
- Ко всему сказанному подойдут слова...

## **2. Сообщение темы и целей занятия.**

Здоровый образ жизни подразумевает правильную организацию питания, равномерные физические нагрузки, регулярный отдых.

Главное, дети, мы должны научиться не болеть, ценить собственное здоровье и сохранять его. В прошлом учебном году мы проводили открытое внеклассное мероприятие «Восемь докторов». Наше занятие сегодня – это продолжение темы о здоровье человека.

Признаком здоровья является хороший аппетит, а он, в свою очередь, связан с правильной организацией труда, отдыха, питания.

Правильное питание – это меню, богатое овощами, фруктами.

- Зачем человек ест?

Правильно, без еды человек не может долго прожить. Еда ему необходима в течение всей жизни.

Сегодня мы продолжим постигать тайны здорового образа жизни человека. Мы узнаем о составе пищи и какую пищу необходимо принимать человеку.

## **3. Работа по теме занятия.**

### **1 Беседа по теме.**

Народная пословица гласит: « Дерево держится своими корнями, а человек пищей»

- Как вы понимаете смысл этой пословицы?

- Для чего нужна человеку пища?

Если человек долго не ест, его организм начинает расходовать вещества, которые в виде запасов находятся в теле. Человек худеет. Без пищи он может прожить около месяца. Без воды 3-4 суток.

- Какой вывод сделаем?

- Чем питается человек?

- Сколько раз в день необходимо питаться человеку?

- Что такое меню?

Мы выполняли с вами творческие проекты по ОМ при изучении темы: «Пищеварение», в которых вы представляли разнообразные меню.

Представим 3 варианта меню: завтрак, обед, ужин.

- Чтобы правильно питаться, нужно выполнять два условия: умеренность и разнообразие.

- Что значит умеренность?

- Что значит разнообразие?

- Что обязательно должно присутствовать в нашем рационе питания? ( овощи и фрукты)

## **2. Кроссворд « Овощи и фрукты» ( загадки)**

- Для чего необходимы нашему организму фрукты и овощи?

( В них много витаминов и минеральных веществ. Они помогают организму расти и развиваться. )

- Что такое витамины?

## **3. Дети читают стихи:**

Никогда не унываю и улыбка на лице

Потому что принимаю витамины А,В,С.

**Витамин А** очень важен для зрения.

Помни истину простую,

Лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую

Или сок морковный пьёт.

**Витамин В** способствует хорошей работе сердца.

Очень важно спозаранку  
Есть за завтраком овсянку,  
Чёрный хлеб полезен нам  
И не только по утрам.

**Витамин Д** способствует укреплению тканей всего тела. Он содержится в рыбе.

Рыбий жир всего полезней  
Хоть противный – надо пить.  
Он спасает от болезней.  
Без болезней лучше жить!

**Витамин С** укрепляет организм, и человек меньше подвергается простудным заболеваниям.

От простуды и ангины  
Помогают апельсины,  
Ну, а лучше съесть лимон,  
Хоть и очень кислый он.

- А ещё в овощах и фруктах есть клетчатка. Она чистит желудок и кишечник от лишних накоплений.

- Ягоды – это кладовая витаминов.

- Какие ещё важные вещества входят в состав пищи? ( жиры, белки, углеводы)

Для чего они необходимы? Давайте послушаем их выступление. Сегодня они пришли к нам в гости.

Белки:

Чтобы вырасти ребёнок мог,  
В пище должен быть белок.  
Он в яйце, конечно, есть,  
В твороге его не счесть,  
В молоке и мясе тоже  
Есть он и тебе поможет.

Углеводы:

Фрукты, овощи и крупы-

Удивительная группа.  
Нам тепло и в непогоду  
Поставляют углеводы.  
Нам клетчатку посылают,  
Витамины добывают  
И энергией питают.

Жиры:  
Жир, что в пище мы едим,  
Очень нам необходим,  
Сохраняет температуру  
И влияет на фигуру.

- Не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья.
- Что это за продукты? ( это различные пищевые добавки, красители, консерванты)

#### **4. Игра – задание « Полезные и вредные продукты»**

( продукты написаны на карточках, дети выбирают их и делят на 2 группы)

#### **5. Золотые правила питания.**

- Какие правила питания нам необходимо соблюдать?

#### **6. Национальные блюда.**

- Любое блюдо, которое человек употребляет в пищу должно быть приготовлено с любовью. Обратимся к вашим творческим проектам и рассмотрим традиционные блюда русской кухни. Вы представили много рецептов. ( 2-3 рецепта озвучили)
- Что ещё входит в состав нашего питания? ( вода, жидкости)
- Какие напитки употребляет человек?
- А самый распространённый среди них? ( чай)

#### **4. Итог занятия.**

- Что необходимо для сохранения здоровья?

- Какие правила питания вам известны?

- Что нужно помнить при приёме пищи?

Я надеюсь, что мы будем продолжать работу по укреплению здоровья, соблюдению правил питания. А на следующих наших занятиях мы проведём исследовательскую работу о пользе чая и других напитков для укрепления здоровья человека.

## **5. Рефлексия.**

Дети выражают своё отношение к теме с помощью разноцветных бумажных яблок, которые надо закрепить на дереве.