**5 КЛАСС** Тема классного часа: **Всё ли полезно, что вкусно? 05.04.19.**

*Ход занятия*.

1.Беседа по теме.

\_ Доктор Здоровая Пища советует: чтобы правильно питаться, нужно выполнять

2 условия:

-**умеренность и разнообразие**.

Что значит «*умеренность»*?

-Древним людям принадлежат мудрые слова: « *Мы едим для того, чтобы* *жить, а не живём для того, чтобы есть».* Переедать очень вредно, желудок и кишечник не успевают всё переварить.

-Что значит *«разнообразие»?*

Ни один продукт не даёт всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать (мёд, гречка, геркулес, изюм, масло). Другие помогают строить организм и сделать его более сильным (творог, рыба, мясо, яйца, орехи). А третьи – овощи и фрукты – содержат много витаминов и минеральных веществ, которые и помогают организму, расти и развиваться (ягоды, зелень, капуста, морковь, бананы).

-Объясните, как вы понимаете пословицу: « Овощи – кладовая здоровья».

-*Придумайте загадки об овощах и фруктах.*

Какие из продуктов вы больше всего любите?

2.Анализ ситуации.

(Чтение и обсуждение стихотворения С. Михалкова« Про девочку, которая плохо кушала»).

Раз бабулю Люсю посетила внучка,

Крохотная девочка, милая Варюшка.

Бабушка от радости накупила сладостей,

Вкусный суп сварила, свежий сок открыла.

-Кушай, Варечка, скорей – будешь крепче, здоровей,

Вырастешь такая- умная большая,

Глазки будут меткими, зубки будут крепкими.

- Скушай суп, котлетки, йогурт и ещё сырок.

- Не хочу, бабулечка, выпью только сок.

Снова бабушка хлопочет, угодить малышке хочет:

- Сырнички, тефтели, блинчики, пельмени.

Морщит Варя носик - есть она не хочет.

-Не сердись, бабуля, ты готовишь очень вкусно,

Но компот, конфеты. мороженое- это главная еда,

Остальное все продукты – ерунда!

Расскажите, дети, Варе, что же с ней произойдёт.

Если будет кушать Варя лишь конфеты и компот?

3. Игра «Угадай-ка».

- Молоко - такой знакомый продукт. А знаете ли вы, какие продукты можно сделать из молока?

- Давайте поиграем: назовите молочный продукт, ваш друг- другой молочный продукт и т.д. Название одного и того же продукта нельзя повторять дважды. Выигрывает тот, кто вспомнит больше названий молочных продуктов.

- вспомнить некоторые продукты, приготовленные из молока поможет текст на доске:

Если молоко оставить на сутки в тёплом месте, оно прокиснет и образуется…

Если прокисшее молоко слегка подогреть, из него выделится плотный сгусток белого цвета -…

Если молоко поставить в горячую духовку и подержать там часа два, то получится …

Если в горячую духовку поставить прокисшее молоко , то получится…

4.Это интересно!

Слово «витамин» придумал американский учёный – биохимик Казимир Функ. Он открыл, что вещество («амин»), содержащееся в оболочке рисового зерна, жизненно необходимо людям. Соединив латинское слово vita (жизнь) с «амин», получилось слово «**витамин**». Детям 6-7 лет надо съедать в день 500 -600 г овощей и фруктов.

5.Доктор Здоровая Пища даёт нам советы:

Воздерживайтесь от жирной пищи.

Остерегайтесь очень острого и солёного.

Сладостей тысячи, а здоровье одно.

Совет мамам бабушкам: когда готовите пищу, бросьте в неё немножко любви, чуть-чуть добра, капельку радости, кусочек нежности. Эти витаминыпридадут необычайный вкус любой пище и принесут здоровье.

Овощи и фрукты - полезные продукты.

6.Игра « Что разрушает здоровье, что укрепляет?»

-Выберете продукты ,которые едят в стране Здоровячков.

( рыба, кефир, геркулес, пепси, фанта, жирное мясо, подсолнечное масло, чипсы, морковь, лук, торты, сало, шоколадные конфеты, капуста, яблоки, груши и т.д.)

7. Беседа о вредных и полезных продуктах.

- А как вы считаете, какую пищу нужно кушать?

- А какая пища вредна для организма?

– Смотрите, что получается, вы многие любите сухарики, чипсы, лимонады.

– А если не любите, то точно покупали и пробовали эти продукты хоть однажды. А многие ли из вас интересовались из чего состоят эти продукты?

- А вы знаете из чего делают Кока- колу? (вода, сахар, диоксид углерода, краситель, регулятор кислотности (ортофосфорная кислота), натуральные ароматизаторы, кофеин.)

 А кто из вас, ребята, знает о влиянии этих веществ на организм человека?

– Предлагаю вам познакомиться с этой информацией.

**1.** Сахар в народе называют «сладкой смертью». Его чрезмерное потребление ведет к разрушению зубов. Особенно вредны для зубов сладкие прохладительные напитки. В одном стакане Кока-колы содержится пять чайных ложек сахара.   
**2.** Кофеин вызывает нарушения сна (ребенок, выпив на ночь два стакана колы, труднее засыпает). Но самое опасное, что к кофеину может возникнуть привыкание.  
**3.** Углекислый газ раздражающе действует на желудок, вызывает изжогу и воспаление в нем. Кислота (фосфорная) разрушает зубную эмаль.  
**4.** Чтобы почистить раковину, вылейте банку Колы и не смывайте в течение часа. Лимонная кислотаудалит пятна.  
**5.** Чтобы удалить ржавые пятна с бампера машины, потрите бампер фольгой, смоченной в Коле.  
**6.** Чтобы раскрутить заржавевший болт, смочите тряпку Колой и обмотайте ею болт на несколько минут.  
**7.** Кола поможет избавиться от пятен. Она очистит стекла в автомобиле от дорожной пыли.  
**8.** Налейте Кока-колы в чайник и оставьте её там на весь день. Она удалит всю накипь и чайник будет внутри как новый.

- А кто знает из чего состоят чипсы? (картофель, растительное масло, идентичный натуральному ароматизатор «Зелёный лук» (соль, луковый порошок, сухая молочная сыворотка, сахар усилители вкуса и аромата (глутамат натрия, 5-рибонуклеотид натрия), сухое обезжиринное молоко, лактоза, натуральные и идентичные натуральным вкусоароматические вещества, сырный порошок, регулятор кислотности (лимонная кислота), краситель, чесночный порошок, мальтодекстрин, сухое обезжириное молоко).

– А кто из вас, ребята, знает о влиянии этих веществ на организм человека?

– Предлагаю вам познакомиться с этой информацией.

**1.** Чипсы содержат большое количество жира. Если на чистую салфетку положить большой чипс, согнуть салфетку пополам, при этом нажать посильнее на то место, где расположен чипс, то мы увидим большое жирное пятно.   
**2.** В чипсах много крахмала. Если мы возьмём раствор йода и капнем на чипс, через несколько секунд появляется тёмно-синее пятно, что выдаёт присутствие крахмала. Крахмал, оставшийся во рту, в течение двух часов преобразуется в глюкозу. А это – идеальная питательная среда для кариесных бактерий.  
**3.** В чипсах содержится опасное вещество – акриламид. При поджигании ломтика чипсов появляется едкий запах пластмассы. Это говорит о присутствии опасного акриламида, который считается ядом для нашего организма, поражающий нервную систему, печень и почки.

**-** Не все продукты, которые человек употребляет, ему полезны.

-Сейчас каждый из вас получит карточку, на которой перечислены названия продуктов. ( Рыба, пепси кола, кефир, фанта, сметана, чипсы, геркулес, мясо, подсолнечное масло, торты, морковь, капуста, конфеты, сливочное масло, яблоки, груши, сухарики, свёкла ,хлеб, творог, йогурт, молоко, яйца, рис, греча)

-Выберите продукты, которые полезны для вас и подчеркните их зелёным карандашом. (проверка и обсуждение)

8. Золотые правила питания:

Главное – не переедайте.

Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.

Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.

9.Итог занятия.

–Какую пищу любят есть в стране Здоровячков?