

**Статистический отчёт о мероприятиях, проведенных в рамках
Всероссийской социальной
Акции «Здоровое питание – активное долголетие»
МАРТ**

№	Информация	Количественный показатель
1	Количество участников Акции	75
	Школьники (1 – 4 классы)	30
	Школьники (5 – 9 классов)	45
	Школьники (10-11 классов)	-
2	Количество задействованных организаций (шт.), в т.ч.	
	Общеобразовательные организации	
	Учреждения дополнительного образования	1
3	Общее количество проведенных мероприятий (шт.), в т.ч.	12
	Выставки	-
	Викторины	3
	Конкурсы	-
	Конференции	-
	Семинары	-
	Уроки ЗОЖ	-
	Лекции, классные часы	5
	Лабораторные работы	-
	Беседы	4
	Праздники, фестивали	-
	Игры	-
	Тематические недели, мастер – классы	-

Секреты здорового питания»

Цель: формирование здорового образа жизни, посредством изучения принципов правильного питания.

Задачи:

- сформировать правильное отношение к своему здоровью через понятие здоровое питание,
- научить выбирать полезные и безопасные продукты питания, составлять меню школьника,
- сформировать у детей основу рационального питания.

Ход занятия:

Вступление

Звучит тематическая музыка.

Ведущая: Здравствуйте, ребята!

Сегодня я вам расскажу о правильном питании. Ребята, вы знаете, какие бывают полезные продукты? (отвечают). А среди этих продуктов есть ваши самые любимые?(Слушаем ответы детей).

Ребята, что нужно сделать перед тем, чтобы съесть морковку? Правильно, надо сначала вымыть и почистить морковку, только после этого ее можно есть. И еще, всегда надо мыть руки перед едой. Есть еще правило, имейте в виду: на улице вообще есть не следует. Почему? (Дети дают свои ответы и предполагают, что на улице пыльно и грязно) Как вы думаете, мороженое можно есть на улице? (Слушаем ответы детей). Только если оно продается в упаковке.

Скажите мне, важные правила как правильно есть.(Дети высказываются). Итак:

- перед едой мой руки с мылом;
- фрукты и овощи надо хорошо мыть; ешь небольшими кусочками, тщательно пережевывай с закрытым ртом;
- во время еды не разговаривай и не читай;
- не передай! Ешь в меру.

Каждому из нас дана только одна удивительная возможность прожить свою жизнь на планете Земля. А как прожить свою жизнь, каждый человек решает по-своему; **"Здоровый образ жизни"** - это словосочетание в последнее время слышится очень часто,

- А как вы думаете, ребята, что значит вести здоровый образ жизни? (Ответы детей). На доске записана пословица **« Мы есть то, что едим».**

- Как вы понимаете эти слова?

- Наше здоровье полностью зависит от того, что мы едим.

Какое оно - здоровое питание?

- Ребята, "Здоровый образ жизни" включает в себя несколько компонентов. И один из них - очень важный - здоровое питание. Но вся ли пища, которую мы едим одинаково полезна? Какую еду нужно выбирать, чтобы сохранить свое здоровье на долгие годы? Об этом мы поговорим сегодня.

- Тема нашего классного часа - "**Секреты здорового питания**".

II. Основная часть.

Посмотрите, пожалуйста, перед вами пирамида правильного питания.

Переходим на презентацию

Итак, что такое полезное питание? - Полезное питание - прежде всего натуральное. Поэтому, безусловно, предпочтение нужно отдавать пище, без консервантов (хлеб грубого помола, крупы, мясо, рыба).

Пища должна содержать витамины! Свежие овощи и фрукты, мед, курага, орехи, изюм, гречка, овсянка, пшено - вот продукты повышающие жизнедеятельность организма. Необходимо включать их в свой рацион! Это самые полезные продукты!!!

А хлеб из муки тонкого помола, макароны, сосиски, колбасы, жареный картофель - эти продукты лишены большей части биологически активных веществ. Такой рацион понижает жизнедеятельность организма.

Так же хочу напомнить, что продукты, которые содержат различные консерванты, подсластители и красители не полезны и даже опасны для здоровья (лимонад, чипсы, сухарики)

В состав газированных напитков входят различные консерванты, ароматизаторы и красители, которые неблагоприятно влияют на желудочно-кишечный тракт школьников. Сахар, в большом количестве присутствующий в газированной воде, провоцирует кариес. Обычная сладкая газированная вода не содержит ни витаминов, ни минеральных веществ, так нужных растущему организму.

- **А как же жвачки, которые любят многие дети?**

- Ребята, в состав жвачек входят подсластители, красители, ароматизаторы.

Давно уже доказано, что чем дольше контакт сахара с зубами, тем выше риск развития кариеса. И здесь у жвачки, а также у жевательных конфет просто нет конкурентов. В работе детских врачей были случаи, когда у детей, которые жаловались на боли в животе, находили в кишечнике резиновые "камни" из слипшихся разноцветных комочков, образовавшихся от жвачки

- Итак, как влияют на здоровья чипсы и сухарики?

-Как называются вредные вещества в чипсах и сухариках?

Они также используются при производстве различных пластмасс и красок.

Доказано, что эти вещества – канцерогены оказывают токсичное действие на нервную систему животных и человека.

У детей, которые питаются в основном чипсами, конфетами, газированными напитками, может развиваться витаминная недостаточность. Ученые полагают, что нехватка витаминов в пищевом рационе школьников может стать причиной нарушений дисциплины и низкой успеваемости.

СОВЕТ: лимонад пить через трубочку, сухарики можно сделать самим.

Питание должно быть регулярным.

- Дети вашего возраста должны питаться 4 раза в день в одно и то же время.

А еще питание должно быть умеренным

- Как вы понимаете, что значит умеренность? (Ответы детей)

Древнегреческому философу Сократу принадлежит такие слова: «Мы едим для того, чтобы жить, а не живём для того, чтобы есть».

- Переесть очень вредно, желудок и кишечник не успевают все переварить.

Умеренность - мать здоровья. Не перегружайте желудок, не переедайте. Ощущение сытости приходит к человеку через 15-20 минут после окончания еды. Поэтому из-за стола нужно выходить, чувствуя легкий голод.

Давайте ещё поговорим о пирамиде здорового питания

Первая ступень: Крупы. Рис по праву занимает важное место в кухне многих народов мира. Его можно встретить в супах, плове, пирогах, десертах и многих других блюдах, знаменитых во всем мире. Его самые главные качества - это высокая питательность и сочетаемость с другими ингредиентами блюда - мясом, птицей, рыбой, морепродуктами и овощами. Рис очень полезен для организма человека.

Вторая ступень пирамиды - это фрукты и овощи.

В них содержатся витамины. Слово «витамины» произошло от латинского *vita*, что означает «жизнь». Уже по этому названию видно, что от них зависят здоровье и долголетие человека. Ведь витамины участвуют в процессах усвоения всех пищевых веществ. Благодаря им происходят рост и восстановление клеток и тканей. Когда нам не хватает какого-то витамина, развивается авитаминоз, который может привести к серьезным заболеваниям. В среднем, взрослый человек за год должен съесть 180 кг овощей и фруктов, тогда весенние авитаминозы, т.е. нехватка витаминов в нашем организме ему не страшны. Пусть это будут дары с вашего огорода или дачи. Ягоды - настоящий клад витаминов. Какие ягоды вы знаете? Малина, черника, брусника содержат большое количество витамина С. Не меньше полезных веществ в облепихе, черноплодной и красной рябине, крыжовнике.

В следующей ступени пирамиды - мясо, рыба, птица и молочные

продукты.

Рыба и мясо содержит белок, необходимый для роста. Содержащиеся в ней йод, фтор, медь и цинк необходимы нашему организму. Полезны и морепродукты - кальмары, мидии, морская капуста.

На вершине пирамиды здорового питания - соль, сахар и сладости.

Как мало им отводится места! Так же мало их должно быть и в нашем рационе. Соль в больших количествах вредна. А любители сахара должны знать, что от него портятся зубы и появляется лишний вес. Нужно приучать себя и близких минимально употреблять эти продукты: соль - до 6 граммов в день (мы подчас употребляем и 15 граммов), вместо сахара, тортов, конфет - джемы и фрукты.

А вы выполняете эти правила? Молодцы! Ребята, хотите больше узнать о здоровом питании? Тогда отгадайте загадки.

Должен есть и стар и млад

Овощной всегда (салат)

Будет строен и высок

Тот, кто пьет фруктовый (сок)

Знай, корове нелегко

Делать детям (молоко)

Знает твердо с детства Глеб

На столе главней всех (хлеб)

Ты конфеты не ищи –

Ешь с капустой свежей (щи)

За окном зима иль лето

На второе нам – (котлета)

Ждем обеденного часа-

Будет жареное (мясо)

Нужна она в каше, нужна и в супы,

Десятки есть блюд из различной (крупы)

Мясо, рыба, крупы, фрукты –

Вместе все они – (продукты)

А сейчас давайте вспомним как растут овощи и фрукты. Предлагаю поиграть.

Игра «Вершки и корешки».

Если едим подземные части продуктов, надо присесть, если наземные - встать во весь рост и вытянуть руки вверх. (Картофель, фасоль, морковь, помидор, свекла, огурец, репа, тыква, ягоды).

Ведущая: Молодцы! И ещё раз вспомним, какая еда для нас полезна, а что

есть нельзя, потому что это вредит нашему здоровью.

Если мой совет хороший,
Вы похлопайте в ладоши.
На неправильный совет
Вы потопайте – нет, нет!

Постоянно нужно есть -
Для здоровья важно!
Фрукты, овощи, омлет,
Творог, простоквашу. **(Хлопают).**
Если мой совет хороший,
Вы похлопайте в ладоши.
Не грызите лист капустный,
Он совсем, совсем невкусный,
Лучше ешьте шоколад,
Вафли, сахар, мармелад,
Это правильный совет?
(Нет, нет, нет!)

Зубы вы почистили и идите спать.
Захватите булочку
Сладкую в кровать.
Это правильный совет?
(Нет, нет, нет!)

Ведущая: Ну, молодцы ребята! Вы правильно питаетесь и сохраните свое здоровье на долгое время. А вот Золотые правила питания, запомните их и вы всегда будете здоровыми.

ПРАВИЛА РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ:

1. Никогда не переедать.
2. Тщательно пережевывать пищу.
3. Не употреблять очень горячую пищу.
4. Не злоупотреблять сладостями, жирной, соленой и острой пищей.
5. Больше есть зелени, овощей, фруктов
6. Ужинать за 2 часа до сна.
7. Ешьте в одно и то же время свежеприготовленную пищу.

III. Практическая часть

- Предлагаю выполнить тест, который называется "Самые полезные продукты".
- Нужно вместо точек вставить нужные слова.

1. Если мне надо выбрать конфеты или яблоко, я выбираю....., потому что это....
2. Если мне надо выбрать пирожное или виноград, я выбираю....., потому что...
3. Если мне надо выбрать орехи или чипсы, я выбираю..., потому что...

Всегда для нашего здоровья

Полноценная еда - важнейшее условие.

V. Заключение

- Ребята, теперь вам известны многие секреты здорового питания. А каковы они?

- Какое питание можно назвать здоровым?

- Какую пищу нельзя употреблять?

-Какая пища убивает нас?

- Сегодня мы поговорили только об одной части здорового образа жизни - правильном питании. И я хочу вам сказать, что быть здоровыми может каждый из вас. Нужно только очень захотеть. В мире много богатств, но здоровье самое главное богатство человека. И это богатство надо сохранять и укреплять с самого начала жизненного пути.

- Правильное питание снижает усталость, улучшает самочувствие, уменьшает раздражительность и возбужденность. Ведь когда человек здоров, он весел и бодр, его глаза светятся, а лицо излучает улыбка. У здоровых людей ясный ум и крепкая нервная система,

Желаю вам цвести, расти

Копить, крепить здоровье,

Оно для дальнего пути -

Главнейшее условие!





