

Час общения на тему:
«ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»

*учитель нач.классов
Воронкова М.Ю.*

Цели и задачи:

- помочь учащимся задуматься о необходимости быть здоровыми, приобщения к здоровому образу жизни;
- работать над формированием навыков здорового питания,
- развивать внимание, познавательный интерес;
- воспитывать ответственное отношение учащихся к своему здоровью.

Стук в дверь, приносят письмо. Учитель читает письмо.

“Здравствуйте, ребята! Я самый больной в мире человек, очень упитанный и в меру воспитанный!!! Своё письмо я пишу из больницы. Что-то случилось с моим здоровьем: тело ломит, в глазах звёздочки, в ушах звенит. И совсем не хочется веселиться и шалить. Я люблю летать над крышами домов и играть с Малышом, а доктор мне не разрешает. Что мне делать? Помогите!»

-Ребята, интересно, а кто прислал нам это письмо?

-Дети, а вам нравится болеть? Почему? Почему болеть - плохо?

-Значит, здоровым быть лучше. А зачем нам нужно здоровье?

- Кто из вас считает себя здоровым?

-Как вообще определить, здоровы ли мы или нет?

- От чего зависит наше здоровье? (экология, образ жизни, режим труда и сна, спорт, режим питания и продукты питания)

- **Для чего человек ест?** (ответы детей)

- Вы правы, каждому человеку для нормальной работы организма необходимы белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли и вода, которые должны поступать вместе с пищей.

-**Сколько раз в день необходимо питаться?** (ответы детей)

Завтрак:

То, чем позавтракал утром, влияет на наше настроение и самочувствие весь день. Вкусный **завтрак** должен быть здоровым и разносторонним, но ни в коем случае однообразным. Общее мнение такое, что на **завтрак** надо обязательно есть кашу.

Второй завтрак (в школе):

Хороший **завтрак** - это не значит наесться так, чтобы потом нельзя было встать со стула. Хороший **завтрак** подразумевает оптимальное сочетание продуктов, содержащих белки, углеводы, жиры, витамины и другие полезные вещества, нужны организму после сна.

Обед:

Обед — второй или третий приём пищи в день (обычно после первого либо второго завтрака). Как правило на **обед** подается горячая пища

Полдник:

Можно на полдник есть булочки, вафли, печенье с чаем, соком или молоком.

Пора ужинать:

Ужин – последняя еда перед сном. Чтобы хорошо спать и отдыхать ночью, на ужин можно есть только легкую пищу: запеканки, творог, омлет, кефир, простоквашу.

Питание должно быть разнообразным – с разными продуктами в организм поступают разные питательные вещества.

Пища должна тщательно пережевываться. Измельченная пища легче переваривается.

Не допускать переедания – с избытком пищи не справляется пищеварительная система, пища подвергается брожению и гниению, организм отравляется.

Не торопиться во время приема пищи – продолжительность трапезы должна составлять не менее 20 минут при одном блюде и 30-40 минут – при двух. Так достигается насыщение без переедания.

- Почему весной вы быстрее устаете, больше ссоритесь друг с другом, больше болеете? *(мало витаминов)*

-Ребята, знаете ли вы, что слово витамин состоит из 2-х частей: «амин» означает «нести», а «вита» - «жизнь». Значит, витамин означает " носитель жизни". Если витаминов в организме мало или нет совсем, люди заболевают.

-Где больше всего содержится витаминов? *(во фруктах и овощах)*

Кроссворд: «Овощи – фрукты»

По горизонтали:

Я румяную Матрёшку
От подруг не оторву,
Подожду, когда Матрёшка
Упадёт сама в траву. *(Яблоко)*

Огурцы они как будто,
Только связками растут,
И на завтрак эти фрукты
Обезьянам подают. *(Банан)*

Синий мундир, белая подкладка,
В середине - сладко. *(Слива)*

Этот плод сладкий хорош и пригож,
На толстую бабу по форме похож. *(Груша)*

Отгадать не очень просто -
Вот такой я фруктик знаю -
Речь идет не о кокосе,
Не о груше, не о сливе, -
Птица есть еще такая,
Называют так же - ... *(Киви)*

Ни в полях и ни в садах,
Ни у вас и ни у нас,
А в тропических лесах
Вырастает ... *(Ананас)*

По вертикали:Золотистый и полезный,
Витаминный, хотя резкий,
Горький вкус имеет он.
Когда чистишь – слезы льешь. (Лук)

Расселась барыня на грядке,
Одета в шумные шелка.
Мы для нее готовим кадки
И крупной соли полмешка. (Капуста)

Что это за рысачок
Завалился на бочок?
Сам упитанный, салатный.
Верно, это ... (Кабачок)

Хотя я сахарной зовусь,
Но от дождя я не размокла,
Крупна, кругла, сладка на вкус,
Узнали вы, кто я? ... (Свекла)

Кругла, а не месяц,
Желта, а не масло,
Сладка, а не сахар,
С хвостом, а немышь. (Репка)

-Дети, навестим Карлсона в больнице! Соберем для него продукты, чтобы он быстрее выздоровел.

У каждого ребенка листок с набором продуктов: Пепси, кефир, фанта, чипсы, геркулес, подсолнечное масло, торты, «Сникерс», морковь, капуста, шоколадные конфеты, яблоки, груши, хлеб.

- Выберите продукты, которые будут полезны для Карлсона.

Рефлексия

Учитель: Я прошу вас встать в большой круг.

Есть замечательный обычай протягивать друг другу руку, пожимать её, тем самым желать здоровья ближнему. Протягивая руку, человек показывает, что он открыт для общения, не держит зла ни на кого. Пожмите друг другу руку. Посмотрите, какая цепочка из рукопожатий у нас получилась. Передайте друг другу по этой цепочке свою доброту, поделитесь задором и хорошим настроением!