**Классный час «Поговорим о правильном питании»**

**Цель:** формирование правильного пищевого поведения в подростковом возрасте.

**Форма проведения:** беседа с учащимися; групповая работа.

**Продолжительность мероприятия:** 1 час

**Предварительная подготовка:** дома учащиеся составляют меню 1 дня из собственного рациона питания.

**Ход мероприятия:**

**І. Вступительное слово.**

Здравствуйте *(дети отвечают)* Спасибо. Вижу удивление на ваших лицах. Наверное вы не поняли почему я сказала спасибо? А что вы мне только что сказали? *(дети отвечают «Здравствуйте»)*

А знаете ли вы, что означает это слово? *(дети отвечают)* На Руси издавна это приветствие означает пожелание здоровья. А для нас сейчас это так важно, ведь закончилось теплое лето, а впереди холода, простуды, вирусы и бактерии, и пожелание здоровья лишним не будет. О том, что здоровье – самая большая ценность, всякий из нас начинает задумываться, когда его теряет. сегодня я предлагаю вам разговор о том, как сохранить собственное здоровья, используя очень простые правила.

Какие факторы оказывают неблагоприятное воздействие на организм? *(дети отвечают)*

Что нужно делать, чтобы как можно дольше оставаться молодым и здоровым? *(дети отвечают)*

Важнейшими факторами сохранения здоровья является правильно организованное питание и здоровый образ жизни. А для чего нашему организму нужна еда? *(дети отвечают)*

Питание - основной источник необходимых организму веществ и энергии, поэтому от качества питания во многом зависит качество нашей жизни.

**ІІ. Основная часть**

# 2.1. Особенности подросткового возраста

Подростковый возраст, который иначе называется пубертатным возрастом, пубертатным периодом или старшим школьным возрастом, - период жизни, продолжающийся в среднем от 10-12 до 15-16 лет у девочек и от 12-14 до 17-18 лет у мальчиков. В это время происходит половое созревание, сопровождающееся ускоренным физическим и психосоциальным развитием, перестройкой функции всех органов и систем. Подростковый период характеризуется бурным ростом, к которому иногда добавляется интенсивная физическая активность. И здесь весьма значительными становятся энергетические и пищевые потребности. Принято считать, что подростковый возраст продолжается около 5 лет и заканчивается с прекращением бурного роста.

**2.2. Проблемы питания в подростковом возрасте**

[Питание](http://www.myjane.ru/articles/text/?id=3023) играет важную роль в течении физиологических процессов организма подростка, повышении его сопротивляемости воздействию болезнетворных факторов. С пищей подросток должен получать белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины, воду. В норме соотношение между белками, жирами и углеводами должно составлять 1:1:4. Поэтому «перекусами» получить необходимое количество нужных веществ и энергии довольно сложно. К подростковому возрасту у школьника обычно уже сформированы пищевые привычки и режим дня, но и возрастает уровень самосознания, что сказывается на том, что и как есть в это время подросток.

Как правило, рацион младенца, дошкольника и младшего школьника родители могут контролировать практически полностью, ведь питание в этом возрасте проходи обычно под присмотром взрослых. С подростками дело обстоит несколько иначе - дети взрослеют и постепенно отдаляются от родителей, мнение взрослого становится для них гораздо менее значимым, чем мнение друзей, школьного окружения и своего собственного. Окружающая среда постоянно подкидывает новые соблазны: широко рекламируемые шоколадные батончики, газированные напитки, даже пиво (на первых порах безалкогольное). Очень трудно устоять перед искушением перекусить чем-нибудь «вредненьким». И в этом случае на помощь приходит информационная среда, которая сейчас очень развита: сайты о здоровом питании, звезды кино, музыканты, блогеры сейчас очень часто рассказывают о своем питании, которое во многих случаях является правильным. Однако, бывают и другие крайности: уменьшение порций употребляемой пищи, вплоть до отказа от питания в погоне за красивой фигурой «как у…». И как следствие неконтролируемого похудения, развивается анорексию, которую очень сложно вылечить даже врачам-специалистам.

**2.3. Правила здорового питания**

Простые правила, которые необходимо знать подростку про питание:

1. **Питание должно быть сбалансированным, регулярным и разнообразным.** Подростки нуждаются в большем количестве питательных веществ и энергии, чем дети любой другой возрастной группы. Поэтому чтобы восполнить необходимый запас полезных веществ вы получаете питание в школьной столовой. У здоровых и активных подростков обычно [хороший аппетит](http://www.myjane.ru/articles/text/?id=4503), но порой они просто не осознают, что есть нужно не что попало, а какие-то определенные продукты. Очень важно, чтобы в период созревания они полноценно питались, а не употребляли закуски с высоким содержанием жиров, сахара или соли. Свежие и сушеные фрукты, орехи в качестве закуски полезнее чипсов и сладких батончиков.

**2.** **В рацион должны входить фрукты, овощи и крахмальные продукты, а также умеренное количество продуктов, богатых белком, молоко и молочные продукты.** Продукты с высоким содержанием жиров, особенно насыщенных жиров, сахара и соли рекомендуется употреблять лишь в небольших количествах.

**3.** **Удельный вес животного белка в рационе детей и подростков школьного возраста должен быть не менее 60% от общего количества белка.** Предпочтительнее белки животного происхождения, которые содержатся в мясе, птице, рыбе,т.к. всилу активного роста и гормональной перестройки подростки испытывают повышенную потребность в белках. Вегетарианство, о котором можно говорить во взрослом возрасте, подросткам категорически противопоказано – следствием может стать железодефицитная анемия.

**4. Основным источником кальция являются молоко, кисломолочные продукты, особенно творог.** Нередко подростки испытывают недостаток кальция, что приводит к заболеваниям опорно-двигательного аппарата: сколиозу и другим нарушениям осанки у школьников, остеохондрозу и остеопорозу – в более старшем возрасте.

5. **Жиры растительного происхождения должны составлять в рационе не менее 30% от общего количества жиров.** В рацион включается молочный жир в виде сливочного масла (30-40 г/сутки), сметаны (5-10 г).

5. **Легкоусвояемые углеводы** (сахара) должны составлять около 20-30% от общего количества [углеводов](http://www.myjane.ru/articles/text/?id=1347).

В идеале для подростков сохраняется четырехразовое питание. Завтрак детей должен обеспечивать 25%, обед - 35-40%, полдник - 15%, ужин - 20-25% от суточной потребности детей в пищевых  
веществах и энергии.

**Завтрак** должен состоять из закуски, горячего блюда (мясное, рыбное, творожное, яичное, крупяное (молочно-крупяное)), горячего напитка. В качестве закуски на завтрак подаются сыр, салат, порционные овощи, фрукты, салаты из свежих овощей и фруктов, колбасные изделия (в небольшом количестве) и т.п. Если в составе завтрака было горячее блюдо, то в качестве напитка можно использовать соки, а также витаминизированные напитки.

**Обед**, как правило, состоит из закуски, первого, второго и третьего блюда (напитка). В обед обязательно горячее первое блюдо (суп), мясное или рыбное блюдо с гарниром (крупяным, овощным, комбинированным). На третье обязательно давать напиток (соки, кисели, компоты из свежих или сухих фруктов), целесообразно в обед предлагать детям свежие фрукты. В обед в качестве первых блюд используются самые разнообразные супы, кроме острых. Можно использовать бульоны, вегетарианские и молочные супы. В качестве [вторых блюд](http://www.myjane.ru/articles/text/?id=1859) используют припущенную или отварную рыбу, тушеное и отварное мясо, гуляш, мясо по-строгановски (бефстроганов), тушеные овощи с мясом, запеканки. Наряду с крупяными гарнирами в питании используются овощные, в том числе сложные овощные гарниры, картофель. Нецелесообразно давать в день более одного крупяного блюда. Поэтому, если, скажем, каша была на завтрак, на обед и ужин подайтся что-нибудь другое.

**Полдник** состоит из двух блюд - молочного напитка и хлебобулочного или мучного кондитерского изделия (выпечки), а также, желательно, третьего блюда - свежих фруктов или ягод.

**Ужин** обычно состоит из молочных, крупяных, овощных, творожных и яичных блюд - запеканки, пудинги и т.п.

Непосредственно перед сном можно выпить стакан кисломолочного напитка (кефира, простокваши, йогурта и т.п.) или молока с хлебом, булочкой, яблоком и т.п.  
**ІІІ. Игра «Меню для школьника»**

Класс делится на 3 группы. Перед уроком учитель собирает все, принесенные учащимися меню. Для игры дети «в слепую» вытаскивают меню.

***Задание:*** Каждая группа должна проанализировать, полученное вами, меню, с точки зрения правильности и пользы для организма подростка.

***Критерии оценки меню:***

* количество приемов пищи;
* соотношение белков/жиров/углеводов;
* польза продуктов;
* какие изменения внесли в меню и почему.

Каждая группа афиширует результаты своей работы, после этого выбирают для анализа следующее меню.

**ІV. Подведение итогов. Рефлексия**

Теперь, когда вы стали экспертами в собственном питании, узнали как правильно и с пользой для здоровья питаться, я надеюсь, что полученные знания вы унесете с собой и будете их использовать для сохранения собственного здоровья.

*Ребята, мера нужна и в еде,*

*Чтоб не случиться нежданной беде,*

*Нужно питаться в назначенный час,*

*В день понемногу, но несколько раз.*

*Этот закон соблюдайте всегда,*

*И станет полезною ваша еда!*

*Надо еще про калории знать,*

*Чтобы за день их не перебрать!*

*В питании тоже важен режим,*

*Тогда от болезней мы убежим!*

*Плюшки, конфеты, печенье, торты –*

*В малых количествах детям нужны.*

*Запомни, ребенок, простой наш совет:*

*Здоровье одно, а второго – то нет.*

.