**Классный час**

**«Пирамида питания»**

**Цель:**

1)формировать у учащихся представления о здоровом питании, объяснить, что, такое полезная пища и почему пища должна быть разнообразной.

2)развивать умения правильно питаться.

3)воспитывать в детях здоровый образ жизни.

**Ход классного часа**

1. Учитель:

Человеку нужно есть,

Чтобы встать и чтобы сесть,

Чтобы прыгать, кувыркаться,

Песни петь, дружить, смеяться,

Чтоб расти и развиваться

И при этом не болеть

Нужно правильно питаться

С самых юных лет уметь.

2. Учитель:

Что такое –здоровое питание?

Какая еда самая полезная, а какая – вредная?

Что нужно делать, чтобы быть здоровым?

Как сохранить здоровье?

Об этом мы будем говорить на классных часах.

Тема нашего классного часа сегодня – правильно ли ты питаешься?

1. Учитель:

Правильное питание – залог здоровья, но не все это воспринимают серьезно. О «хлебе насущном» человек думает в течение всей своей жизни, каким бы трудом он не занимался.

За последние 100 - 150 лет наш рацион изменился до неузнаваемости. Благодаря гастрономической революции готовить стало легче, а переваривать труднее. Мы пьем порошковое молоко, завариваем кипятком сухое картофельное пюре, мажем на хлеб искусственное масло, утоляем голод хот-догами, чипсами и шоколадными батончиками. Супчики из пакетика, лапша моментального приготовления, бульонные кубики вытеснили со стола здоровую еду.

Продукты питания помогают человеку расти, придают много сил и бодрости, усиливают защитные силы организма, помогают бороться с болезнями .

Еда необходима, чтобы поддерживать жизнедеятельность нашего организма.

- А какой должна быть еда? (Вкусной, разнообразной)

- Почему? (В разных продуктах содержатся разные питательные вещества и витамины).

Вы видите пирамиду питания. Из чего она состоит?

****

**Вывод: Питание должно быть полноценным, т. е. разнообразным.**

**5.Тест. Правильно ли ты питаешься?**

**1. Как часто в течение дня вы питаетесь?**

А) 3 раза и более; Б) 2 раза; В) 1 раз.

**2. Всегда ли вы завтракаете?**

А) всегда; Б) не всегда; В) никогда.

3. **Из чего состоит ваш завтрак?**

А) каша, чай; Б) мясное блюдо и чай; В) чай.

**4. Часто ли вы перекусываете между завтраком и обедом, обедом и ужином?**

А) никогда; Б) 2 раза в день; В) 3 раза.

**5. Как часто вы едите овощи, фрукты, салаты?**

А) 3 раза в день; Б) 1 – 2 раза в день; В) 2 – 3 раза в неделю;

**6. Как часто вы едите жареную пищу?**

А) 1 раз в неделю; Б) 3 – 4 раза в неделю; В) каждый день.

**10. Как часто вы едите хлеб?**

А) меньше 3 дней в неделю; Б) от 3 до 6 дней в неделю; В) за каждой едой.

**11. Сколько чашек чая и кофе выпиваете за день?**

А) 1 – 2 ; Б) от 3 до 5; В) 6 и более.

**12**. **Прежде чем есть первое блюдо с мясом, вы:**

А) убираете из тарелки весь жир; Б) уберёте часть жира; В) оставите весь жир.

Подсчёт баллов:   
 “А” – 2 балла “Б” – 1 балл “В” – 0 баллов.

0 – 13 баллов – есть опасность;

14 – 18 баллов – следует улучшить питание;

19 – 24 хороший режим и качество питания.

Составьте свою пирамиду и сравните с тем , как должно быть.

Подумайте , что вы должны изменить? Каких продуктов в вашем рационе не хватает?( учащиеся работают со своими пирамидами, делятся впечатлениями, делают выводы)