

Тематический классный час
«Важность регулярного питания. Правила поведения
в столовой».

Цель:

- Познакомить ребят с важностью и необходимостью регулярного питания для растущего организма ребёнка.
- Определить алгоритм действий перед приемом пищи, во время еды и после неё, который бы помог сохранить и улучшить здоровье человека.
- Формировать нормы поведения в школьной столовой.

ХОД КЛАССНОГО ЧАСА

Вступительная беседа.

Уважаемые ребята! Начался новый учебный год, вас вновь ждут новые открытия в мире науки и познания. Но немало важным условием для достижения хорошего результата в учёбе является правильное и регулярное питание. И сегодня мы поговорим о том, почему же правильное и регулярное питание так важны для детского организма.

Организм ребёнка растёт и поэтому требует больших энергетических затрат. Для сравнения можно сказать, что взрослый организм требует на 1 кг своего веса – 45ккалорий, а организм ребёнка 12-16 лет 65-80 ккалорий.

А откуда же наш организм берёт эту энергию? Ответ очень прост - своеобразной батареей для нашего организма является пища. Вместе с ней к нам поступают необходимые организму вода, белки, жиры, углеводы, минералы и витамины.

Вы проводите в школе от 6 до 8 часов, а некоторые ребята и до 9 часов. Длительный перерыв в приёме пищи плохо сказывается на работе и усвоении школьного материала, вашем самочувствии, настроении, на состоянии пищеварительной системы. Поэтому очень важно получать горячий завтрак и обед.

Страничка «Школьное питание – здоровое питание»

Каждый продукт питания – это своего рода кладовая здоровья.

Итак, каждый продукт питания выполняет очень важную роль для организма, посмотрите на таблицу витаминов и убедитесь в важности тех продуктов, которые предлагаются вам на завтрак и обед в школьной столовой.

Таблица витаминов

№п/п	Название	Зачем он нам?	Где его найти?
------	----------	---------------	----------------

	витамина		
1.	Витамин А (бета- каротин)	Отвечает за развитие органов зрения, формирование костей, здоровое состояние зубов, волос, кожи.	Овощи и плоды оранжевого и жёлтого цвета, печень, рыбий жир, яйцо, масло, сыр.
2.	Витамин Е	Защищает и предупреждает сердце и сосуды о возможных болезнях	Растительное масло, печень, зелёные овощи, крупы, семена подсолнечника.
3.	Витамин Д	Содержит фосфор и кальций для зубов и костей	Морская рыба, молоко, яйцо, сыр, шампиньоны.
4.	Витамин С (аскорбиновая кислота)	Сохраняет здоровыми дёсны, зубы, сосуды, кости. Противостоит усталости и образованию вредных веществ в желудке.	Цитрусовые, клубника, сладкий перец, смородина, шиповник, капуста, картофель, киви, кислые яблоки.
5.	Витамин В1	Укрепляет нервную систему, повышает аппетит.	Свинина, печень, хлеб грубого помола, рис, чечевица, горох, овсянка, лесной орех.
6.	Витамин В2	Превращает вещества в энергию. Отвечает за рост и защиту кожи.	Молочные продукты, кукуруза, куры, мясо, рыба, зелёные овощи.
7.	Витамин В3	Даёт стимул для правильной работы нервной сердечно-сосудистой систем, помогает дышать каждой клеточке, нормализует водно-солевой обмен.	Печень, арахис, сардины, скумбрия, говядина, шампиньоны, абрикос, банан, персик.
8.	Витамин В6	Участвует более чем в 60 процессах нашего организма, в том числе кроветворения, пищеварения, обмена жиров.	Зародыши пшеницы, лосось, сардины, соя, цыплята, почки, печень, яйцо, арахис, грецкие

			орехи, коричневый рис.
9.	Витамин В9	Участвует в обмене жиров, белков. Влияет на процесс роста, состояние клеток крови, необходимых для образования гемоглобина.	Соя, кукуруза, печень, яичные желтки, дрожжи, крупы, морковь, шпинат, арахис.
10.	Витамин В 12	Чем больше вы едите белковой пищи, тем больше требуется витамина В12.	Мясо, яйцо, сыр, почки, печень, молоко, творог, сельдь, форель, крольчатина.
11.	Витамин К	Участвует в процессе свёртывания крови.	Зелёные овощи, яйца, мясо, крупы, капуста, шпинат, творог.
12.	Фолиевая кислота	Необходима детям в период быстрого роста, основной участник образования гемоглобина и правильного развития будущего ребёнка (зародыша)	Листовые овощи, дрожжи, печень, арахис, чечевица, апельсины, почки, фасоль, бананы, брюссельская капуста, брокколи.

Итак, рациональное питание, соответствующее возрастным физиологическим потребностям, является одним из важнейших факторов формирования здоровья детей. Правильное организованное питание оказывает существенное влияние на устойчивость детского организма к неблагоприятным факторам, повышает его работоспособность и выносливость, способствует оптимальному развитию.

Страничка «Полезные советы»

- Аппетит у тех бывает, кто на воздухе гуляет!
- Чистота - залог здоровья. Руки мойте перед едой!
- Едва ли мы болезней избежим, не соблюдая правильный режим.
- Не забывай в числе других продуктов побольше есть и овощей, и фруктов.
- Пища – строительный материал. Человек голодный – ни на что не годный.
- Молочная пища зубы лечит. Молоко – оружие против яда.
- Рыба – богатейший дар природы. Рыба на столе – здоровье в семье.
- Хлеб – всему голова! Беречь хлеб – значит беречь жизнь!

Правила поведения в столовой.

1. Учащиеся приходят в столовую организованно с классным руководителем в свою перемену.
2. Дежурные ученики подают сведения о количестве учеников в классе, помогают накрывать столы.
3. Находясь в столовой, учащиеся подчиняются требованиям педагогов и работников столовой; занимают столы, отведенные для их класса.
4. Перед тем как сесть за стол, необходимо тщательно вымыть руки;
5. Садиться за стол следует аккуратно, как можно тише.
6. Во время еды в столовой учащимся надлежит вести себя спокойно. Разговаривать во время еды следует негромко.
7. Употреблять еду и напитки разрешается только в столовой.
8. Нельзя ставить и класть на поверхность столов в обеденном зале учебные сумки, учебники, тетради и прочие школьные принадлежности.
9. Вставать из-за стола также следует аккуратно и бесшумно.
10. После еды необходимо убрать за собой посуду и поблагодарить поваров.
11. Учащиеся бережно относятся к имуществу школьной столовой.
12. Запрещается приходить в столовую в верхней одежде.

Запомните ещё несколько правил:

- если вы испачкались, воспользуйтесь салфеткой или носовым платком;
- соблюдайте чистоту: уронив что-нибудь на пол, поднимите и выбросите в мусорное ведро;
- не отзывайтесь плохо о тех блюдах, которые школьные повара приготовили для вас; не показывайте виду, если вам что-то кажется невкусным;
- будьте вежливыми: пожелайте приятного аппетита вашим одноклассникам, поблагодарите работников столовой.

Итог.

Чтобы быть здоровым нужно регулярно питаться, помнить о правилах поведения и действиях перед едой, во время неё и после.