

## **Классный час "Культура питания"**

Цель: создать условия для формирования правильного отношения к своему здоровью через понятие здорового питания.

Задачи:

*Образовательные:*

- формировать умение выбирать полезные продукты питания;
- ознакомить обучающихся с вредными для человека продуктами.

*Развивающие:*

- развивать коммуникативную деятельность обучающихся;
- развивать кругозор обучающихся;
- развивать внимание, мышление, память.

*Воспитательные:*

- воспитывать культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья;
- воспитывать негативное отношение к вредным продуктам питания;
- воспитывать ответственное отношение обучающихся к своему здоровью;
- воспитывать чувство взаимопомощи.

### **Ход мероприятия**

*Люди глупые живут для того, чтобы есть и пить,  
люди добродетельные едят и пьют для того, чтобы жить.*

*Сократ*

### **Организационный момент**

Приветствуем всех, кто время нашел

И на наш классный час здоровья пришел.

Весна улыбается пусть нам в окно,

А в классе у нас уютно и светло.

Ребята, сегодня мы с вами поговорим о культуре питания.

Давайте представим, что мы с вами не в классе, а ...

Где люди употребляют пищу?

Первое правило культуры питания - это гигиена!

Все вымыли руки прежде, чем сесть за стол?

Как думаете, чего не хватает на наших столах?

**Для начала, нам необходимо сервировать наш стол.**

### **Сервировка стола.**

Сервировка стола - искусство правильной расстановки посуды и столовых приборов, а также особенное декорирование стола.

Обычно нам достаточно одной ложки или вилки, в зависимости от блюда. Но давайте, представим, что мы пришли в ресторан. Где на столе лежит множество различных предметов. Сейчас мы с вами узнаем, для чего же они нам нужны и как правильно сервировать стол.

На доске плакат



### Сервировка стола

1. Тарелка для горячего.
2. Закусочная тарелка.
3. Тарелка для хлеба.
4. Закусочная вилка.
5. Вилка для рыбы.
6. Столовая вилка.

7. Столовый нож.
8. Нож для рыбы.
9. Закусочный нож.
10. Столовая ложка.
11. Нож для масла.
12. Десертная ложка.
13. Десертная вилка.
14. Бокал для воды.
15. Бокал для белого вина.
16. Бокал для красного вина.

Работа в группах (четыре парты - четыре группы)

**А теперь, давайте проверим, сможете ли вы сами сервировать стол.**

У вас на партах лежат муляжи столовых приборов и посуды. Вам необходимо правильно их разложить. Какая я же из команд справится быстрее? Приступаем к сервировке стола.

Взаимопроверка учителем и учениками расположения предметов на столе.

А все кладут на стол салфетки?

Давайте представим, что у нас сегодня нет салфетниц, и нам необходимо красиво сложить салфетку и положить на тарелку.

**Мастер-класс по оформлению салфеток на столе.**

## КУВШИНКА



1. Отогните четыре угла салфетки к середине.



2. Снова отогните все четыре угла к середине.



3. Переверните салфетку и еще раз отогните четыре угла к середине.



4. Придерживая салфетку посередине, вытяните четыре кончика с нижней стороны.



5. Затем вытяните остальные уголки — и наша кувшинка готова.

Теперь, когда все приборы на месте. Стол сервирован. Перейдём к трапезе.

А скажите мне ребята, а сколько сейчас времени?

А важно ли когда мы принимаем пищу?

Важным компонентом культуры питания является рацион!

Но прежде чем мы с вами узнаем, какие продукты когда лучше и полезней употреблять, давайте с вами определимся какие продукты вообще необходимо употреблять.

Обратите внимание на эпиграф. Как вы его понимаете?

Ребята, не всё что мы едим является полезным для нашего организма.

Некоторые продукты могут приносят вред.

Как вы думаете какие это продукты?

А кто желает рассказать о продуктах, которые принесут пользу нашему организму?

**Ученики у доски зачитывают стихи.**

Всякий раз, когда едим,  
О здоровье думаем:  
«Мне не нужен жирный крем,  
Лучше я морковку съем».  
Чтобы хворь вас не застала,  
В прохладный утренний денек,  
В пищу, вы употребляйте  
Лук зеленый и чеснок.  
В жизни нам необходимо  
Очень много витаминов.  
Всех сейчас не перечесть,  
Нужно нам их больше есть.  
Вы не пейте газировку,  
Ведь она вам вред несёт,  
А попейте лучше квас —  
Он вкусней во много раз!  
Ешьте овощи и фрукты —  
Они полезные продукты!  
Конфеты, пряники, печенье  
Портят зубкам настроение.  
Кушай овощи, дружок,  
Будешь ты здоровым!  
Ешь морковку и чеснок,  
К жизни будь готовым!  
Мясо, овощи и фрукты —  
Натуральные продукты,  
А вот чипсы, знай всегда,  
Это вредная еда.  
Каждый день с утра пораньше  
Ешь банан и апельсин,

Чтоб на личике пригожем  
Больше не было морщин.  
Кушать овощи и фрукты,  
Рыбу, молокопродукты —  
Вот полезная еда,  
Витаминами полна!

Ребята, вы усвоили какие продукты полезны для нашего организма?

У вас на столах лежат картинки с различными продуктами. Давайте с вами решим, какие мы оставим на столе, а какие не будем употреблять!

Ученики поднимают карточки на столах ( по группам) объясняя какой продукт оставят, а какой исключат и почему.

Какие вы молодцы! Теперь в вашем рационе будут только здоровые и полезные продукты.

**А что же такое рацион?**

На доске распечатанный постер.



Рацион полезного питания должен быть разбит на 4-5 приёмов пищи каждый день. Необходимо кушать каждые 3 часа в меру, т.е. вставать из-за стола с чувством легкости в животе.

Подведение итогов урока.

Карточка зеленая - "да", красная - "нет".

Нужно ли человеку правильное питание?

Будете ли вы стараться употреблять в пищу только полезные продукты?

Вредны ли для нашего организма чипсы, сухарики, продукты из фастфуда?

Является ли газировка вредоносным напитком для нашего организма?

Является ли завтрак обязательным?

А можно отказаться от обеда?

А перекус должен состоять из булочек?

Молодцы, ребята. Вы усвоили сегодня правила полезного питания.

Ознакомились с культурой питания! Берегите ваше здоровье, ведь оно важнее всего. Всем спасибо за урок.

Задание, если останется время до конца урока. Составить завтрак, обед или ужин (по группам) из распечаток блюд на партах. Объяснить свой выбор блюд.