

## **Конспект классного часа «Культура питания»**

Форма проведения: игра по станциям.

**Проблема:** недостаток у детей знаний о здоровом образе жизни, отказ от полезных продуктов питания.

**Цель:** пропаганда здорового питания среди детей. Создание условий для формирования знаний детей о правилах правильного питания.

### **Задачи проекта:**

- Расширять знания детей о продуктах здорового и нездорового питания, пропагандировать только здоровые продукты.
- Формировать у детей интерес и готовность к соблюдению правил рационального и здорового питания.
- Формировать представления детей, о правилах поведения за столом во время еды, необходимость соблюдения этих правил, как проявление уровня культуры человека.
- Способствовать развитию творческих способностей детей, умение работать сообща, согласовывая свои действия.

### **Ход классного часа.**

#### **1. Организация класса.**

#### **2. Вступительная беседа.**

- Сегодня мы проведем итоговое занятие по правильному питанию, на котором вспомним, как правильно питаться, какие продукты полезны, вспомним правила приема и подачи пищи, поговорим об отношении к продуктам.

#### **3. Основная часть.**

##### **1. Станция «Ловушки»/ Домашние заготовки.**

- Вам нужно помочь решить проблему.

#### **Вопрос от Винни-Пуха:**

- Люблю сладкое, но знаю, что есть сладости содержащие много сахара вредно. Есть ли выход?

Видео о полезных сладостях. Ответы команд.

## **Вопрос от учеников класса:**

- Я не ем завтрак в школьной столовой, потому что завтракал дома, а мне говорят, что необходим второй завтрак. Зачем второклассникам второй завтрак?

Из рекомендаций Роспотребнадзора. «Первый прием пищи ребенка, то есть завтрак, должен происходить еще дома, до уроков. Чтобы с утра у школьника была энергия для начала трудового дня и получения знаний.

Второй прием пищи, именуемый школьным завтраком, должен пройти либо во вторую, либо в третью перемену. При этом длительность приема пищи должна составлять не меньше 20 минут. Это способствует лучшему ее усвоению.»

## **2. Станция «В гостях у Мальвины»**

Оборудование: 3 стола, три скатерти, 3 вилки, 3 ложки, 3 стакана, салфетки.

- Следующее задание будут выполнять представители от команды. Им нужно помочь Мальвине накрыть на стол. Она очень хорошо знала правила этикета. И сейчас мы их напомним ребятам. Помни эти правила и тебе никогда не будет стыдно за себя за обеденным столом.

### **Этикет за столом. Стихотворение**

1. Известно с детства это всем:

«Когда я ем, я глух и нем».

А хоть словечко этикет

Разрешит сказать иль нет?

2. Жуёшь – закрытым рот держи.

Проглоти – потом скажи.

3. Чтоб не стали твои пальцы

Сыра, колбасы хватальцы,

Вилка есть при каждом блюде.

И воспитанные люди

Вилкой всё себе берут

И назад её кладут.

4. А в салате, видишь, – ложка.

Положи себе немножко,

Не наваливай холмом:

Съешь – еще возьмёшь потом.

Ложку общую из салата

Не облизывают, ребята!

5. Винегрет, салат, картошку,

Чтобы взять, используй ложку,

Только общую, не ту,

Что в твоём бывала рту.

6. Не хватай еду руками –

Будет очень стыдно маме.

ЭТИКЕТ добавит тут:

Только хлеб рукой берут.

7. Блюдо с хлебом далеко,

Дотянуться нелегко.

Рукавом в салат не лезь,

Не бей фужера нежного.

За столом соседи есть –

Попроси их вежливо.

И припомни снова

Волшебное слово.

Хлеб тебе подаст сосед –

Поблагодари в ответ.

8. Не вытирай свой рот рукой –

Салфетка есть перед тобой.

Облизывать не стоит пальцы,

Которые за всё хватальцы.

Учитесь ЭТИКЕТУ, детки:

Для рук положены салфетки.

9. Чтобы что-то резать, нож  
В руку правую берёшь,  
Вилку в руку левую,  
Сидишь королевою.  
Кто дома есть научится,  
В гостях не будет мучиться.

10. Не вертись, спокойно кушай  
И не чавкай, словно хрюша.  
Один знакомый мальчуган  
Совал сосиски за диван  
И с пюре набитым ртом  
Два часа сидел потом –  
Никакой культуры  
Не было у Шуры.

Ю. Чичев

### **3. Станция «Общие правила перед приемом пищи»**

- Из предложенных правил вам нужно выбрать правила, которые необходимо выполнять перед приемом пищи.

Тщательно помой руки. Желательно с мылом.

Одежда должна быть торжественной.

Вход после 3-го звонка прекращается.

Садись на свое место.

Не толкайся, не обгоняй.

Тщательно пережевывай пищу.

Не перебивай экскурсовода и внимательно выслушай то, о чем он будет рассказывать

Не размахивай руками.

Не разговаривай с полным ртом.

Надевайте шапочку

Не играйся столовыми приборами.

Занимай дорожку, соответствующую твоему уровню.

Не раскачивайся на стуле.

Не клади локти на стол.

Пройди таможенный досмотр.

Не болтай ногами.

Застегни привязные ремни при включенном табло «Застегнуть ремни»

Вытирай грязные руки салфеткой.

Не чавкай.

Сохранять свой билет до окончания.

Относи за собой посуду.

(Проверка выполненного задания.)

- Если вы поели, то, как нужно покинуть столовую? Верно, никогда не вставай из-за стола не окончив кушать или без разрешения взрослых. Выходя, не бери с собой пищу. Обязательно поблагодари того, кто тебя накормил. Надеюсь, вы быстро усвоите правила застольного этикета. И краснеть не придется, родители будут довольны, а окружающие будут считать вас воспитанными детьми!

#### **4. Станция «Правильное питание»**

-Говорят, что правильное питание ребенка – это залог его здоровья. Вы согласны? Какие продукты нужно употреблять в пищу, а какие избегать? Сколько раз в день нужно принимать пищу? Что означает фраза «Не перебивай аппетит»? Об этом мы сейчас поговорим.

На уроках мы уже говорили о режиме дня. А как вы понимаете слова «режим питания»? Рассмотрите правильный режим питания в пособии. Что вы можете сказать про ваше питание? Можно ли сказать, что вы соблюдаете режим питания? Почему? Соблюдение режима в приёме пищи позволяет эффективно работать нашей пищеварительной системе. Надо не переедать, и еда должна быть разнообразной.

Вспомним правила правильного питания:

Правило 1. Питание должно быть разнообразным.

Правило 2. Питание ребенка должно быть регулярным.

Правило 3. Питание ребенка должно восполнять его ежедневные траты энергии

- Растущему организму важно получать 133 разнообразные продукты, содержащие жиры, и белки, и углеводы, они содержатся в пище растительного и животного происхождения. И сейчас вы будете составлять правильное меню завтрака.

(команды получают памятку, лист, рисунки продуктов и готовых блюд).

### **Памятка Роспотребнадзора .**

Рекомендуемый состав школьного ЗАВТРАКА должен включать в себя:

- обязательное горячее блюдо;
- обязательный напиток;
- желательно ягоды, фрукты и овощи.

Варианты продуктов для завтрака: крупяные и творожные блюда, мясные или рыбные, молочные продукты (в том числе сыры и сливочное масло), блюда из яиц, овощи, макаронные изделия и напитки.

### **5. Станция «Каша»**

- Каша – полезная еда, которая помогает быть сильным, здоровым. Особенно полезно есть кашу на завтрак, потому что в ней содержится много питательных веществ, и она быстро усваивается. Каша – исконно русское блюдо. Его использовали и в будни, и в праздники. Ни одно застолье не обходилось без каши.

#### **-Игра «Закончи фразу»**

Каша из гречки ... (гречневая).

Каша из манки ... (манная).

Каша из пшена ... (пшенная).

Каша из риса ... (рисовая).

- Какие каши еще варят в нашей школьной столовой? Как можно улучшить вкус каши? Правильно, прекрасными добавками к кашам будут фрукты, ягоды, мёд, изюм, семечки, орешки, сухофрукты – курага, чернослив. Эти добавки полезны для здоровья?

Вызывают двоих учеников.

- Сейчас вам нужно отгадать название вашей каши и украсить ее. Помните, что продукты должны сочетаться, соблюдайте меру. ( Дети получают кашу в тарелке и продукты для украшения)

### **6 станция «Витаминки»**

Витаминка А: Мы сегодня – витаминки! К вам, друзья, пришли с советом.

Быть здоровыми хотите? С витаминками дружите!

Витаминка В: Мы – витаминки А,В,С, нас вы встретите везде!

В ягодах и овощах, в каше, супе, хлебе, щах.

Витаминка С: Не смотри, что маленькие, мы народ удаленький!

Грипп, простуду победим, вам здоровье сохраним!

Ведущая: Какие весёлые витаминки, как вас зовут?

Витаминка А: Я – витаминка А, самая главная!

Витаминка В: Нет, я главнее – витаминка В!

Витаминка С: Подумаешь! Зато я, витаминка С, самая известная!

Ведущая: не надо спорить, каждая из вас очень важна для людей.

- Давайте вспомним, какие продукты содержат витамины А, В,С.

(У каждого ребенка какой-либо продукт, нужно быстро объединится в группы «Витамин А», витамин «В», витамин «С». Побеждает та группа, которая быстрее соберется)

**Витамином А** богата морковь, тыква, брокколи, персики, дыня, Рыбий жир (из печени трески)

### **Витамин В:**

- Этот витамин требуется для кроветворения, а еще он оказывает воздействие на

функционирование нервной системы. Витамин В содержится в рыбе, мясе, ячневой каше, капусте, банан, гречневой и овсяной крупах, яйцах,

### **Витамин С:**

- Известно, что этот микроэлемент положительно влияет на иммунные функции организма. Витамин С не накапливается в организме — при избытке он выводится выделительной системой. Витамин С содержится в сезонных ягодах (клубнике, облепихе, чернике, вишне, клюкве и т. д.) , капусте , цитрусовых, киви, болгарском перце , картофеле, свежих помидорах, зеленом горошке.

### **4. Рефлексия.**

Игра «Да\нет»

Полезная еда — это...

- а) свежие продукты, в которых много витаминов;
- б) сладкая еда, в которой много сахара;
- в) еда, приготовленная на пару;
- г) фастфуд.

2. С собой в качестве «здорового перекуса» можно взять:

- а) чипсы;
- б) фрукты;
- в) лимонад;
- г) воду;

3. Регулярное питание — это...

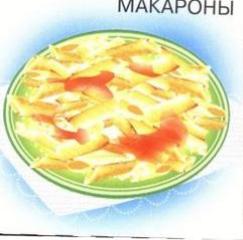
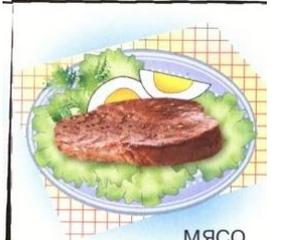
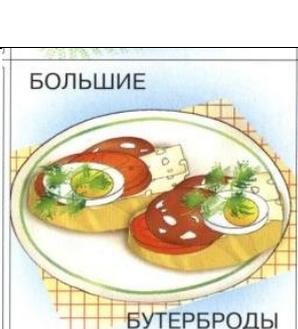
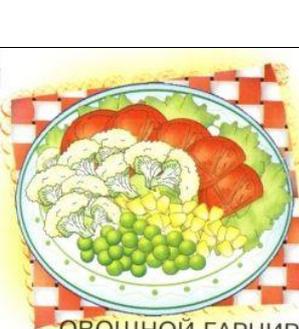
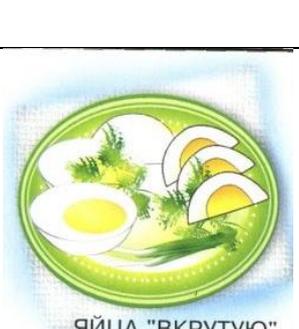
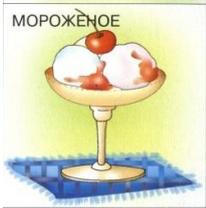
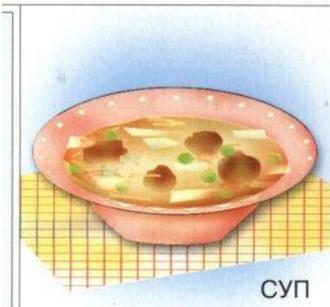
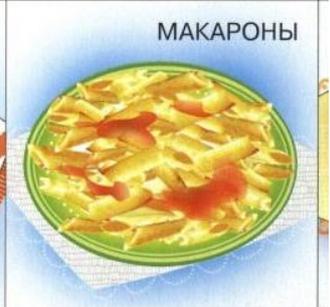
- а) еженедельно;
- б) три раза в день чай с бутербродами;
- в) три и более перекуса в день;

г) завтрак, обед, полдник, ужин.

5. Итог урока.

Приложение.

1. Приготовь завтрак.

<p>ПЕЛЬМЕНИ</p> 	 <p>ТОРТ</p>	<p>МАКАРОНЫ</p> 	<p>ПЕЧЕНЬЕ</p> 
 <p>МЯСО</p>	 <p>ВИНОГРАД</p>	<p>СОСИСКИ</p> 	<p>КОНФЕТЫ</p> 
<p>ГРЕЧНЕВАЯ КАША</p> 	<p>БОЛЬШИЕ</p>  <p>БУТЕРБРОДЫ</p>	 <p>ОВОЩНОЙ ГАРНИР</p>	 <p>ЯЙЦА "ВКРУТУЮ"</p>
<p>ЯИЧНИЦА</p> 	 <p>БЛИНЫ</p>	 <p>ВИШНЯ</p>	<p>МОРОЖЕНОЕ</p> 
 <p>ПИРОЖНОЕ</p>	 <p>СУП</p>	<p>МАКАРОНЫ</p> 	<p>КЛУБНИКА</p>  <p>СО СЛИВКАМИ</p>

## 2. Сценка «Витаминка»

Витаминка А: Мы сегодня – витаминки! К вам, друзья, пришли с советом.

Быть здоровыми хотите? С витаминками дружите!

Витаминка В: Мы – витаминки А,В,С, нас вы встретите везде!

В ягодах и овощах, в каше, супе, хлебе, щак.

Витаминка С: Не смотри, что маленькие, мы народ удаленький!

Грипп, простуду победим, вам здоровье сохраним!

Ведущая: Какие весёлые витаминки, как вас зовут?

Витаминка А: Я – витаминка А, самая главная!

Витаминка В: Нет, я главнее – витаминка В!

Витаминка С: Подумаешь! Зато я, витаминка С, самая известная!

Ведущая: не надо спорить, каждая из вас очень важна для людей.

### 3. Стихи

1. Известно с детства это всем: «Когда я ем, я глух и нем». А хоть словечко этикет Разрешишь сказать иль нет?	2. Жуёшь – закрытым рот держи. Проглоти – потом скажи.
3. Чтоб не стали твои пальцы Сыра, колбасы хватальцы, Вилка есть при каждом блюде. И воспитанные люди Вилкой всё себе берут И назад её кладут.	4. А в салате, видишь, – ложка. Положи себе немножко, Не наваливай холмом: Съешь – еще возьмёшь потом. Ложку общую из салата Не облизывают, ребята!
5. Винегрет, салат, картошку, Чтобы взять, используй ложку, Только общую, не ту, Что в твоём бывала рту.	6. Не хватай еду руками – Будет очень стыдно маме. ЭТИКЕТ добавит тут: Только хлеб рукой берут.
7. Блюдо с хлебом далеко, Дотянуться нелегко. Рукавом в салат не лезь, Не бей фужера нежного. За столом соседи есть – Попроси их вежливо. И припомни снова	10. Не вертись, спокойно кушай И не чавкай, словно хрюша. Один знакомый мальчуган Совал сосиски за диван И с пюре набитым ртом Два часа сидел потом – Никакой культуры

<p>Волшебное слово. Хлеб тебе подаст сосед – Поблагодари в ответ.</p>	<p>Не было у Шуры.</p>
<p>8. Не вытирай свой рот рукой – Салфетка есть перед тобой. Облизывать не стоит пальцы, Которые за всё хватальцы. Учитесь ЭТИКЕТУ, детки: Для рук положены салфетки.</p>	<p>9. Чтобы что-то резать, нож В руку правую берёшь, Вилку в руку левую, Сидишь королевою. Кто дома есть научится, В гостях не будет мучиться.</p>

### 3. Вы берите правила, которые нужно выполнять в школьной столовой

Тщательно помой руки. Желательно с мылом.

Одежда должна быть торжественной.

Вход после 3-го звонка прекращается.

Садись на свое место.

Не толкайся, не обгоняй.

Тщательно пережевывай пищу.

Не перебивай экскурсовода и внимательно выслушай то, о чем он будет рассказывать

Не размахивай руками.

Не разговаривай с полным ртом.

Надевайте шапочку

Не играй со столовыми приборами.

Занимай дорожку, соответствующую твоему уровню.

Не раскачивайся на стуле.

Не клади локти на стол.

Пройди таможенный досмотр.

Не болтай ногами.

Застегни привязные ремни при включенном табло «Застегнуть ремни»

Вытирай грязные руки салфеткой.

Не чавкай.

Сохранять свой билет до окончания.

Относи за собой посуду.

#### 4. Игра «Витаминка»

рыба	мясо	рыбий жир (из печени трески)	ячневая каша
картофель	гречневая каша	овсяная каша	яйца
рыба	киви	перец болгарский	помидоры свежие
дыня	Морковь	тыква	брокколи
сезонная ягода	банан	персики	
сезонная ягода	капуста	зеленый горошек	