

# Классный час: «Самые полезные продукты»

Полноценное и правильно организованное питание – необходимое условие долгой и полноценной жизни, отсутствия многих заболеваний.

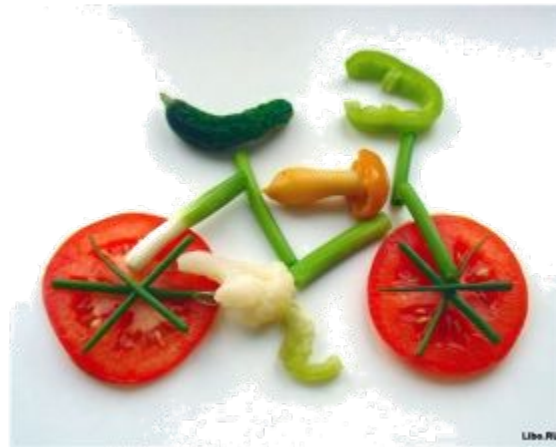
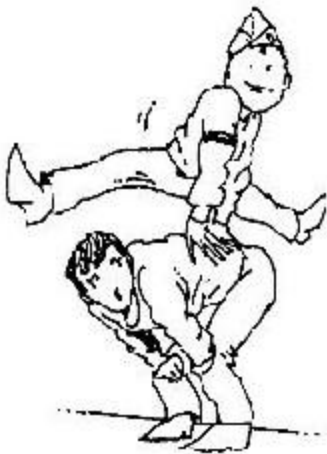


учитель физической культуры  
МКОУ «Калмыковская СОШ  
Дербенцева Ольга Ивановна

2013г.

## Цели и задачи:

дать учащимся представление о здоровом питании; убедить детей в необходимости и важности соблюдения режима питания; учить выбирать самые полезные продукты для здорового, рационального питания.



# Принципы здорового питания

Употребление свежей и разнообразной пищи, сбалансированной витаминами, белками, углеводами и жирами;

Сбалансированное сочетание блюд;

Сокращение употребления белков животного происхождения;

Регулярное употребление блюд из крупы, злаковых и бобовых.

Обязательное употребление овощей и фруктов.

# Правила здорового питания

1. Ребенок должен есть разнообразные пищевые продукты. Ежедневный рацион ребенка должен содержать около 15 наименований разных продуктов питания. В течение недели рацион питания должен включать не менее 30 наименований разных продуктов.

2. Каждый день в рационе питания ребенка должны присутствовать следующие продукты: мясо, сливочное масло, молоко, хлеб, крупы, свежие овощи и фрукты. Ряд продуктов: рыба, яйца, сметана, творог и другие кисломолочные продукты, сыр - не обязательно должны входить в рацион питания каждый день, но в течение недели должны присутствовать 2-3 раза обязательно.

## **ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ:**

1. Ребенок должен питаться не менее 4 раз в день.

7.30- 8.00 завтрак (дома, перед уходом в школу)

10.30- 11.30 горячий завтрак в школе

14.00- 15.00 обед в школе или дома

19.00- 19.30 ужин (дома)

2. Для детей посещающих ГПД (группу продленного дня) обязательно предусматривается двухразовое или трехразовое питание (в зависимости от времени пребывания в школе).

3. Следует употреблять йодированную соль.

4. В межсезонье (осень- зима, зима- весна) ребенок должен получать витаминно-минеральные комплексы, рекомендованные для детей соответствующего возраста.
5. Для обогащения рациона питания школьника витамином «С» необходим ежедневный прием отвара шиповника.
6. Прием пищи должен проходить в спокойной обстановке.
7. Если у ребенка имеет место дефицит или избыток массы тела, необходима консультация врача для корректировки рациона питания.
8. Рацион питания школьника, занимающегося спортом, должен быть скорректирован с учетом объема физической нагрузки.

**Молоко**, равно как и кисло-молочные продукты очень полезны для организма. В молоке содержится столь необходимый организму кальций, укрепляющий кости. Кисло-молочные продукты, вернее бактерии, в них содержащиеся, нормализуют работу желудочно-кишечного тракта.



## **Фасоль**

Здесь содержится белок и клетчатка. Фасоль помогает контролировать содержание в крови сахара. Также снижается уровень "плохого" холестерина. Специалисты говорят, что употреблять фасоль можно в любом виде - в отварном, в консервах, в супах, в качестве гарнира и т.д.



## Грейпфрут

С помощью этого фрукта можно быстро получить чувство сытости, так как он сбивает уровень сахара в крови. Также грейпфрут насыщен глюкозой, которая снижает уровень холестерина и тем самым препятствует образованию в сосудах бляшек.

## Яблоки

В некоторых сортах содержится до 150 питательных веществ, которые защищают от вирусов, диабета, а некоторые даже от рака. Яблоки также содержат много клетчатки, потребление всего двух яблок в день позволит снизить количество потребляемых калорий на 20%. Также рекомендуется не срезать шкурку перед потреблением, так как именно под кожей и прячутся самые чудесные антиоксиданты и полезные нутриенты.



**«Одно яблоко в день --- доктора без работы»**



**Ананасы** также хорошо утоляют голод, имеют ярко выраженный вкус, но главное содержат бромелайн, вещество способное расщеплять жиры. Калорийность- 50 ккал на 100 г.



## **Гранат**

Если принимать в пищу гранат или его сок, то можно предупредить загрязнение холестерином сердечнососудистой системы человека, возможно даже и очищение организма. Однако злоупотреблять этим соком не стоит, так как он обладает крепящим воздействием на кишечник



## **Бананы.**

Очень оригинальный и вкусный фрукт! Он самый сытный и богатый углеводами среди своих собратьев. В бананах содержатся вещества, препятствующие быстрому поступлению сахара в кровь. А количество содержащегося в одном банане магния составляет одну шестую часть от суточной потребности организма. Магний нужен для образования мышечной ткани, он укрепляет также и кости, и нервные клетки. Особенно важен магний для тех, кто занимается физическим трудом или спортом. Кроме магния, бананы богаты калием и витамином В6, которые тоже укрепляют нервную систему.



1. **Хурма** полезна для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. Входящие в состав хурмы растительные сахара, в основном глюкоза и фруктоза, а также калий, очень полезны для сердечной мышцы и укрепляют стенки сосудов. Благодаря этому, хурма стабилизирует артериальное давление и помогает бороться с гипертонией.
2. Благодаря наличию пектина хурма улучшает пищеварение. 3. В плодах спелой хурмы содержится огромное количество бета-каротина, который укрепляет зрение.
4. Содержащийся в хурме магний снижает вероятность образования камней в почках, способствуя выведению из организма солей натрия.
5. Магний так же успокаивает нервы и обеспечивает крепкий сон, способствуя, тем самым, защите нас от депрессии.
6. Благодаря высокому содержанию витаминов А и С, хурма поддерживает иммунитет при сезонных простудах. А при простуде и кашле полезно полоскать горло соком одного спелого плода хурмы, смешанным с 3,5 столовыми ложками теплой воды.



## **Овсянка**

Славится тем, что надолго приглушает чувство голода, тренирует кишечник и снижает уровень холестерина за счет большого числа клетчатки. Да и для внешности овсянка полезна, так как без посторонних добавок в ней невозможно растолстеть. А вот кремний, который входит в состав каши, помогает коже сохранять свои свойства.



## **Вареные яйца**

В них содержится лецитин, который преобразуется организмом в холин. Тот же в свою очередь, участвует в деятельности головного мозга, улучшая память.



**Куриное мясо** содержит очень мало жира, но богато белками, а в сочетании с овощами прекрасно подходит для легкого, но в то же время сытного обеда.



## **Жирная рыба**

Рыбий жир славится содержанием кислот, которые предохраняют сосуды от закупорки. Следовательно, инфаркт отступает. Однако следует готовить рыбу на пару или консервированную с использованием небольшого числа соли. Если же рыбу солить, сушить или даже жарить, то от нее будет больше вреда, чем пользы

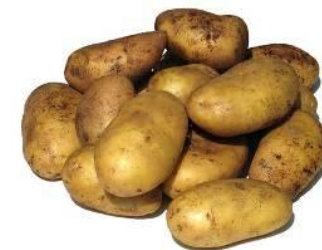


## Помидоры

Характерный красный цвет овоща образуется из-за красного пигмента ликопина, который полезен для профилактики заболеваний предстательной железы. Следует заметить, что такой эффект присущ и другим продуктам, производным от помидора - томатной пасте, сокам и соусам.

## Молодой картофель

Молодые корнеплоды отличаются тем, что в них содержатся "медленные" углеводы, следовательно и после еды энергия будет высвобождаться не так быстро..



## **Чернослив**

В черносливе была обнаружена феруловая кислота, которая очень полезна для кишечника. Благодаря ей этот орган защищается от рака, да и вообще пищеварительный тракт получает оздоравливающее воздействие.

## **Зеленый горошек**

В нем есть и клетчатка, и витамин С, нужный для поддержания иммунитета, и витамин В, который помогает функционировать нервной системе.

## **Оливки**

В них содержатся все компоненты, которые необходимы для здоровья кровеносных сосудов и сердца - витамин Е, фенольные смолы и мононенасыщенные жиры.



**Миндаль** — это любимая и полезная жевательная резинка.

Если вы хотите быстро перекусить, то замените жирный и сахаристый вариант наподобие чипсов и снеков на миндаль, этот вариант куда более здоровый. Эти орешки вкусны, избавляют надолго от голода, снижая уровень холестерина в крови.



## **Петрушка**

Она гораздо лучше любой жевательной резинки избавит от несвежего дыхания и неприятного ощущения во рту. Также петрушка богата витамином С, что помогает укрепить иммунитет.





**Зеленый чай** улучшает циркуляцию крови в организме, делает мысли ясными, а глаза — сияющими. Он активизирует иммунную систему и предохраняет зубы от порчи, успокаивающе действует на глаза, улучшает переваривание пищи и хорошо утоляет жажду, способствует сжиганию жира, обладает легким мочегонным эффектом, а значит, помогает нам бороться с отеками и выводить из организма вредные шлаки и токсины.



**Темный шоколад** В нем содержание какао-бобов превышает 70%, что обеспечивает большое количество антиоксидантов. Принимайте шоколад и Вы защитите сосуды от закупорки, а организм от преждевременного старения. Следует только учесть, что белый и молочный шоколад практически лишены этих полезных свойств



Эти продукты не  
следует есть детям!



Рефлексия.

Что вы узнали нового?

Пригодятся ли полученные знания в вашей повседневной жизни?

---

Питайтесь правильно - будьте здоровы!

---

яйца куриные <http://tutvse.3dn.ru/publ/sekr...>

бобовые <http://www.pitaniespb.ru/news/...>

рыба <http://rosmolodost.ru/bless-yo...>

помидоры <http://ltrwo6xbv8.edu.ms/?c=r&...>

молоко <http://open.az/poleznoe/96427-...>

гранат <http://www.marimedia.ru/useful...>

зелёный чай <http://ksenia-fl.blog.ru/?page...>

яблоко <http://7ouq9x7zo4.edu.ms/?c=r&...>

Будьте здоровы!



- **Интернет-ресурсы**

- [agroconf.org](http://agroconf.org)

- [it-rest.com.ua](http://it-rest.com.ua)

- [alldieti.hostenko.com](http://alldieti.hostenko.com)

- [brunet-ka.ru](http://brunet-ka.ru)

- <http://damn.mybb.ru/viewtopic....>

- <http://monemo.ru/family/polezn...>

- <http://energy-life.su/page/sch...> <http://energy-life.su/page/sch...>

- <http://www.foodtest.ru/shops.p...>

- <http://cpp.tomsk.ru/index.php?...>

- <http://www.severny-krug.ru/hom...>

- <http://schastie-ryadom.ru/post...>

- <http://edazdorov.ru/poleznii-p...>

- <http://www.apocalyps.info/news...>

- <http://www.nia.kz/food/>

- <http://filessystem.ru/?con=res...>

- [http://readmas.ru/"](http://readmas.ru/) [page/3...](http://readmas.ru/)

- <http://zdorovaeda.ru/zameni-vr...>

- <http://www.diets.ru/post/54690...>

- <http://www.tasse.ru/archives/c...>

- <http://donbass.ua/news/health/...>

- <http://pro.berdyansk.biz/conte...>  
<http://centr-molodosti.ru/vsya...>  
<http://vy-rastit-hurmu-iz-kost...>

Калий поддерживает здоровье мышц,  
нормализует артериальное давление,  
а еще бананы нейтрализуют кислоту в желудке.

Белое куриное мясо считается полезным диетически продуктом.



Капуста предотвращает возможность появления и развития раковых клеток.

Мало того, что рыба вкусна, так она еще и богата фосфором и витаминами.



Если регулярно лакомиться черникой, можно сохранить прекрасное зрение до глубокой старости.

