**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 батарейкой 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 витамина** | **Зачем он нам?** | **Где его найти?** |
| **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. Противодействует 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.***