

Внеклассное мероприятие **Тема: «Здоровое питание».**

Класс:10

Цель: Формирование навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.

Задачи:

1. дать представление об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах и витаминах, минеральных веществах, функциях этих веществ в организме;
2. развивать и формировать правила правильного питания; заинтересовать учащихся изучением вопросов здоровья; формировать умение выбирать полезные продукты питания.
3. воспитывать стремление бережного отношения к своему здоровью и важности правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Прогнозируемый результат: учащиеся смогут сделать выбор – правильное питание.

Форма проведения: работа в группах.

Средства обучения:

- наглядные пособия
- научные данные о правильном питании
- презентация
- 3 ватмана
- маркеры -3 цвета

Список литературы:

1. Разговор о правильном питании. Рабочая тетрадь для школьников./М. Безруких, Т. Филиппова.- М. : ОЛМА Медиа Групп, 2009.- 71 с.
2. Разговор о правильном питании . Методическое пособие для учителя./ М. М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009.- 75 с
3. Формула правильного питания . Рабочая тетрадь для школьников./ М. М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2007.- 78 с.
4. Завуч начальной школы. Научно- практический журнал./Гл. редактор журнала Лизинский В. М.

Ход классного часа

1. Организационный момент: сообщение темы классного часа и порядка работы.
2. Мотивационный момент: ТКМ
3. Целеполагание: обеспечить принятие цели классного часа учащимися.
4. Основная часть занятия: знакомство с правильным рациональным режимом питания.
5. Рефлексия: прогнозирование здоровья учащихся в зависимости от качества питания.

I.Вводная часть.

1.Составление кластера «Здоровье».

-Сегодня мы будем говорить с вами о нашем здоровье, и для начала я предлагаю вам, каждой команде, на листе ватмана (его I части) записать слова-ассоциации «Здоровье». *(В течение 3-5мин составляют кластер, затем команды обмениваются между собой листами и дополняют теми словами, какие ещё не записаны, листы ватмана должны вернуться к первоначальным группам).*

2.Творческая работа

-Молодцы, а теперь во II части ватмана запишите пословицу на тему «Здоровье», можно четверостишие, можно строчку из песни, можно сочинить самим.(7-10 мин).

1. Ешь правильно – и лекарство не надобно.
2. Лакомств тысяча, а здоровье одно.
3. Обед без овощей – праздник без музыки.
4. Зелень на столе – здоровье на сто лет.
5. Гречневая каша – матушка наша, а хлебец – кормилец.
6. Лук – от семи недуг.
7. Хлеб да капуста худую не попустят.
8. Морковь прибавляет кровь.
9. Там, где нет мяса – свекла герой.
10. Лимонный сок – сок благословения.
11. Кто ест виноград, тот пьет сгущенное солнце.
12. Через рот сто болезней входят.
13. Самые точные часы – желудок.
14. Укоротить ужин – удлинить жизнь.
15. Не ложись сытым – встанешь здоровым.
16. Кто жаден до еды, доживет до беды.
17. Лакомств тысяча, а здоровье одно.
18. Спеси на работе, а не за едой.

Выберите фотографию человека в качестве модели своего будущего. (*Варианты фотографий: успешные красивые сильные молодые люди, молодые родители с детьми, а также больные, немощные, бедные, одинокие.*)

3. Синквейн

-Молодцы, а теперь составьте Синквейн (5-7 мин.)

Здоровье -

Бесценное, дорогое.

Заниматься, беречь, закаляться.

Я люблю свое здоровье!

Жизнь!

1. Здоровье
2. Крепкое, слабое
3. Закаляйся, лечись, улучшай
4. Здоровье не купишь
5. Лекарство

1. Здоровье
2. Крепкое, слабое
3. Крепнет, слабеет, верит
4. В здоровом теле — здоровый дух
5. Режим дня

1. Здоровье
2. Хорошее, слабое
3. Болеть, выздоравливать, кашлять
4. Здоровье - это жизнь
5. Бодрость

4. Защита групп.

-Спасибо! А теперь посмотрим, что у нас получилось, анализируем свою работу, что знали, что узнали. (Защита групп-5 мин.)

II. Основная часть.

2.-Я обращаю ваше внимание на кластер, выделите все слова, которые относятся к питанию (называют)

-Что бы вам хотелось сегодня более подробно рассмотреть и о чем поговорить? (О здоровом питании)

- Какие цели и задачи мы поставим перед собой?

Правильное питание — это очень важная составляющая нашего здоровья. Люди зачастую болеют самыми разными заболеваниями и считают, что причина этого в чём угодно: в экологии, наследственности, отсутствии физических нагрузок, и т. д. И они абсолютно правы. Между тем большинство заболеваний происходит всё-таки из-за того, что у них неправильный **рацион питания**. Многие люди в огромном количестве поглощают острые, жареные, солёные блюда, чипсы, пьют газированные напитки, пиво и др. В результате появляются проблемы с почками, печенью, сердцем, появляются язва желудка, гастрит, лишний вес, холецистит, больные суставы, атеросклероз, гипертония и многое другое. Вообще, **правильное питание** в зависимости от возраста требует определённого режима питания, то есть распределения приёма пищи в течение всего дня, а также соблюдение нужной температуры конкретного продукта, и др. Необходимо оптимальное соотношение в пище белков, жиров и углеводов, витаминов и микроэлементов.

-Какие составные части пищи вы знаете?

-Что такое белки, жиры, углеводы? (Ответы учащихся)

1 группа. УГЛЕВОДЫ - это питательные вещества, которые составляют большую часть рациона питания и являются **основным источником энергии для организма**.

Углеводы сложные	Углеводы простые.
содержатся в хлебобулочных изделиях, злаках, крупах, крахмале.	содержатся в сахаре, фруктах, овощах

2 слайд

2 группа БЕЛКИ – это сложные вещества, которые нужны организму человека для **построения новых клеток, для работы мышц и для дыхания** (именно белки разносят по всему телу кислород, который мы вдыхаем). Белки **защищают наш организм от инфекции и помогают регулировать работу многих органов**. Вот почему так важно, чтобы с пищей мы получали достаточное количество белка. Особое значение это имеет в период интенсивного роста человека

Белки растительного происхождения	Белки животного происхождения
фасоль, горох, соя, овсяная и гречневая крупы, рис, хлеб, картофель,	молоко, мясо, рыба, яйца, творог, сыр, кисломолочные продукты

3 слайд

3 группа. ЖИРЫ. Они относятся к основным питательным веществам и являются обязательной частью нашего рационального питания. **Жиры – источник длительной энергии**. Совсем отказываться от жиров нельзя, так как существует **витамины, которые растворяются и усваиваются только в жировой среде, они необходимы для хорошего зрения и для работы нервной системы**.

Жиры растительного происхождения	Жиры животного происхождения
(кукурузное, оливковое, подсолнечное масло и др.	рыбий жир, майонез, сливочное масло, сметана

Таблица 1. Рекомендуемые нормы потребления жиров, белков и углеводов в день

Возраст (годы)	Энергетическая ценность, Ккал	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г
		всего	Животного происхождения	всего	Животного происхождения	
7-10	2300	79	47	79	16	315
11-13, мальчики	2700	93	56	93	19	370
11-13, девочки	2450	85	51	85	17	340
14-17, юноши	2900	100	60	100	20	400
14-17, девушки	2600	90	54	90	18	360

- Здоровье подростка – основа здоровья взрослой жизни, т.к. растут и развиваются все органы и системы организма. Питание должно быть сбалансированным по белкам, жирам, углеводам, витаминам и минеральным веществам. Иначе, полнота, нарушение развития мозга, костей, мышц, других органов, нарушение иммунитета, трудности в обучении.

4 слайд

Ягоды, фрукты и овощи – это кладовая витаминов и других полезных веществ.

Витамины.

Никогда не унываю, и улыбка на лице,

Потому что принимаю витамины А, В, С.

-А можете ли вы рассказать о пользе витаминов?

Сообщение на тему: « О роли витаминов»

Слово «витамины» придумал американский ученый - биохимик Казимир Функ. Он открыл, что вещество («амин»), содержащееся в оболочке рисового зерна, жизненно необходимо. Соединив латинское слово вита (жизнь) с «амин», получаем слово «витамины».

Витамины чрезвычайно важны для правильного течения обменных процессов, в том числе **усвоения пищевых веществ, роста и восстановления клеток и тканей организма.** Поступая в организм в небольших количествах, витамины участвуют в обмене веществ и **регулируют многие физиологические и биохимические реакции.** Большинство витаминов не синтезируется в организме, а доставляются с продуктами растительного и животного происхождения.

У детей, не получающих достаточного количества витаминов, развивается гиповитаминоз, имеющий следующие симптомы: ухудшение самочувствия, быстрая утомляемость, снижение работоспособности, защитных сил организма. Длительное и полное отсутствие какого-либо витамина в пище приводит к тяжёлому заболеванию – авитаминозу.

Стихи Л. Зильберга

Витамин А- очень важен для зрения. (Мини-проекты)

Витамины группы В -способствует хорошей работе сердца. (Мини-проекты)

Витамин Д- способствует укреплению тканей всего тела. Он содержится в рыбе, в рыбьем жире. (Мини-проекты)

Витамин С- укрепляет организм, и человек меньше подвергается простудным заболеваниям. (Мини-проекты)

Фолиевая кислота

Вывод: Если человек знает целебные свойства растений, то ему не нужна аптека. С помощью рационально подобранных продуктов питания можно предупреждать любые болезни, погасить только что начавшееся заболевание.

Прекрасными поставщиками **витаминов зимой** является квашеная капуста, морковь, орехи, морская капуста.

Таблица 2. Продукты, богатые витаминами.

№ п/п	Продукт	Витамин	Действие
1	Овощи и плоды оранжевого и жёлтого цвета, печень, рыбий жир, яйцо, масло, сыр.	Витамин А	Отвечает за развитие органов зрения, формирование костей, здоровое состояние зубов, волос, кожи.
2	Растительное масло, печень, зелёные овощи, крупы, семена подсолнечника.	Витамин Е	Защищает и предупреждает сердце и сосуды от возможных болезней
3	Морская рыба, молоко, яйцо, сыр, шампиньоны.	Витамин Д	Содержит фосфор и кальций для зубов и костей
4	Цитрусовые, клубника, сладкий перец, смородина, шиповник, капуста, картофель, киви, кислые яблоки.	Витамин С	Сохраняет здоровыми дёсны, зубы, сосуды, кости. Противостоит усталости и образованию вредных веществ в желудке.
5	Свинина, печень, хлеб грубого помола, рис, чечевица, горох, овсянка, лесной орех.	Витамин В1	Укрепляет нервную систему, повышает аппетит.
6	Молочные продукты, кукуруза, куры, мясо, рыба, зелёные овощи.	Витамин В2	Превращает вещества в энергию. Отвечает за рост и защиту кожи
7	Печень, арахис, сардины, скумбрия, говядина, шампиньоны, абрикос, банан, персик.	Витамин В3	Даёт стимул для правильной работы нервной сердечно-сосудистой систем, помогает дышать каждой клеточке, нормализует водно-солевой обмен.
8	Зародыши пшеницы, лосось, сардины, соя, цыплята, почки, печень, яйцо, арахис, грецкие орехи, коричневый рис.	Витамин В6	Участвует более чем в 60 процессах нашего организма, в том числе кроветворения, пищеварения, обмена жиров.
9	Соя, кукуруза, печень, яичные желтки, дрожжи, крупы, морковь, шпинат, арахис.	Витамин В9	Участвует в обмене жиров, белков. Влияет на процесс роста, состояние клеток крови, необходимых для образования гемоглобина.
10	Мясо, яйцо, сыр, почки, печень, молоко, творог, сельдь, форель, крольчатина.	Витамин В12	Чем больше вы едите белковой пищи, тем больше требуется витамина В12.
11	Зелёные овощи, яйца, мясо, крупы, капуста, шпинат, творог.	Витамин К	Участвует в процессе свёртывания крови.

12	Листовые овощи, дрожжи, печень, арахис, чечевица, апельсины, почки, фасоль, бананы, брюссельская капуста, брокколи.	Фолиевая кислота	Необходима детям в период быстрого роста, основной участник образования гемоглобина и правильного развития будущего ребёнка (зародыша)
----	---	------------------	--

5 слайд

Здоровый образ жизни – это не только зарядка, закаливание, занятие спортом, а еще питание, потому что «мы – это то, что мы едим». Эта поговорка кратко отражает суть проблемы. Клетки нашего организма образуются из питательных веществ, полученных с пищей.

Если пища содержит все необходимые нашему организму вещества, то человек всегда будет здоров. Недостаток в пище витаминов и минеральных веществ восполнить могут только овощи и фрукты.

6 слайд

Минеральные вещества

Минеральные вещества необходимые для нормального роста и развития костей, мышц, кроветворения, деятельности нервной системы

Минеральные вещества важные для детского организма	Польза для организма	Дефицит минеральных веществ
Кальций Злаковые, молочные продукты	Участвует в образовании костей и зубов, необходим для нормальной деятельности нервной, эндокринной и мышечной систем. Суточная потребность организма ребёнка в кальции составляет 1100мг	Дефицит кальция вызывает изменения в деятельности нервной системы, кариес зубов, в тяжёлых случаях – повышенную ломкость костей.
Фосфор Наиболее богаты фосфором продукты моря, яичный желток, мясо, хлеб, сыр, овсяные хлопья и гречневая крупа.	Необходим для развития костной системы, участвует в обмене белков, жиров, углеводов. Суточная потребность организма ребёнка в фосфоре – 1650мг.	Фосфор входит в состав зубной эмали, важен в период интенсивного роста костной ткани.
Железо Много железа в яичном желтке, мясе, рыбе, крупах (овсяной, перловой, гречневой)	Это основная часть гемоглобина крови, переносящего кислород к клеткам и тканям; участвует в окислительно – восстановительных процессах, особенно интенсивных в детском возрасте..	Дефицит может привести к утомлению, ухудшению способности к обучению; ослаблению иммунитета, потере физической силы и выносливости.
Магний Лесные орехи, какао, соя, фасоль,	Медь участвует во всех иммунных процессах организма.	Дефицит магния может привести к преждевременному

гречневая крупа, отруби.		старению головокружению, равновесия	мозга, потере
--------------------------	--	---	------------------

7 слайд

Анкета.

-Правильно ли вы питаетесь? Попробуем узнать о себе, а для этого мы проведем анкетирование.

1. Употребляете ли вы в пищу свеклу, морковь, капусту?

А) всегда, круглый год – 5 баллов.

Б) Иногда, когда заставляют – 2 балла.

В) Никогда – 0 баллов.

2. Сколько раз в день вы едите?

А) 4 -6 раз – 5 баллов.

Б) 3 раза – 3 балла.

В) 2 раза -0 баллов.

3. Вы употребляете в пищу овощи и фрукты?

А) ежедневно, несколько раз -5 баллов.

Б) 2-3 раза в неделю – 3 балла.

В) очень редко – 1 балл.

Г) никогда – 0 баллов.

4. Когда и что вы едите на ночь?

А) мясо с гарниром в 9 часов – 1 балл.

Б) Кашу молочную в 9 часов – 2 балла.

В) стакан кефира или молока в 9 часов – 5 баллов.

Г) Ем когда захочу и что захочу до 11 часов – 0 баллов.

5. Употребляете ли вы в пищу лук, чеснок, петрушку, укроп?

А) иногда петрушку и укроп в супе, салате – 1 балл.

Б) лук и чеснок не ем никогда – 0 баллов.

В) всё это употребляю ежедневно в небольшом количестве – 5 баллов.

Г) ем иногда, или когда заставляют – 2 балла.

Ответы:

Если вы набрали 13 – 15 баллов,

вы достаточно употребляете в пищу овощей и фруктов, у вас правильный режим питания.

Если вы набрали 9 -12 баллов,

это означает, что вы не занимаетесь своим здоровьем, едите, когда и что придётся. Но у вас дома об этом заботится кто – то другой, так что вы достаточно правильно питаетесь.

0 – 9 баллов.

Вам нужно задуматься о своём питании, как о режиме дня, так и о рационе. Чем быстрее вы этим займётесь, тем лучше будет ваше здоровье.

8 слайд

Продукты, которые очень вредны для нашего организма

Вредные вещества	Опасность	Содержатся
ГЛЮТАМАТ НАТРИЯ - усилитель вкуса	Вызывает аппетит и заставляя нас переждать даже тогда, когда мы не голодны! И откладывать лишний запас энергии в ЖИР!	Приправы
АСПАРТАМ- подсластитель	Соответствует 8 кускам сахара на 1 стакан!	Газированная вода

E211, E330	Канцерогены	В составе газированных напитков, майонезах
E102, E110, E124	Нарушают пищеварение.	В леденцах
E407	нарушает пищеварение.	Шоколадные плитки, мороженое
E627	Вызывает рак.	В чипсах
<u>E320</u>	Повышает холестерин	В жевательной резинке

Вывод: "Пусть пища будет вашим главным лекарством" (Гиппократ)

- Итак, мы с вами знаем, что человеку необходимы белки, жиры, углеводы и витамины, а также минеральные вещества. Для того, чтобы еда пошла в прок, необходимо соблюдать правила питания:

9 слайд

Правила питания:

1. Необходимо воспитывать привычку есть медленно, хорошо пережёвывая пищу.
2. Во время еды нельзя читать и заниматься каким-либо другим делом.
3. Ребёнку дошкольного возраста необходимо 5 - разовое питание в течение дня, а школьнику - 4 – разовое.
4. Нужно стараться есть разнообразную пищу, чтобы организм получал все необходимые ему питательные вещества.
5. Булочек и сладостей надо есть поменьше, особенно если имеешь склонность к полноте. В этой пище много углеводов, излишки которых организм превращает в жир и запасает под кожей.
6. Не надо есть много жареного, копченого, соленого, острого. Такая пища может быть очень вкусной, но не очень полезной и даже вредной.
7. Пища не должна быть очень горячей, обжигающей или очень холодной.
8. Нужно стараться есть в одно и то же время. Организм как бы привыкает к определенному режиму, и тогда пища лучше усваивается.
9. Утром перед школой надо обязательно завтракать. Некоторые ребят по утрам так спешат, что вместо завтрака проглатывают что-то на ходу, а то и вовсе ничего не едят. А потом на уроках у них болит голова, теряется внимание, уменьшается работоспособность.
10. Ужинать нужно не позже, чем за 2 часа до сна. Наедаться прямо перед сном очень вредно.

10 слайд

**Человеку нужно есть,
 Чтобы встать и чтобы сесть,
 Чтоб расти и развиваться,
 Чтобы прыгать, кувыряться,
 Песни петь, дружить, смеяться,
 Чтоб расти и развиваться,
 И при этом не болеть,
 Нужно правильно питаться
 С самых юных лет уметь.**

Таблица **Режим питания школьника (1-я смена)**

Время	Приём пищи	Продукты	Вес/кол-во
	завтрак		
	обед		

	ужин		

По предложениям ребят составляется самый удобный режим питания. При этом на доске заполняется общая таблица (*завтрак в 7.30, обед в 14.30, ужин в 18.00*), а дети заполняют индивидуальные бланки. В третьем столбике таблицы записываются, продукты, которые школьники употребляют обычно: и любимые, и те, что предлагаются родителями или в школе. Проводится обсуждение выбранных блюд с точки зрения их пользы.

После этого подводится итог, почему следует выбирать горячее полноценное питание. (*Холодный климат, в котором мы живём, требует горячей мясной объёмной пищи.*) И почему раз в день обязательно надо есть горячий суп. (*Жидкая горячая пища – праздник для желудка, ведь регулярная перегрузка желудка тяжёлой сухой пищей вызовет преждевременные болезни желудочно-кишечного тракта*). После работы по составлению индивидуального режима питания ребята обсуждают в группах, какие рекомендации своим родителям по организации питания они хотели бы дать. Представители групп читают предложения вслух.

– Вы многие любите сухарики, чипсы, лимонады. А если не любите, то точно покупали и пробовали эти продукты хоть однажды. А многие ли из вас интересовались, из чего состоят эти продукты?

– Ребята, я предлагаю первой группе выписать состав Кока-колы, а второй группе состав чипсов. Выберите, кто будет от группы озвучивать состав продукта.

Состав Кока-колы: вода, сахар, диоксид углерода, краситель, регулятор кислотности (ортофосфорная кислота), натуральные ароматизаторы, кофеин.

– А кто из вас, ребята, знает о влиянии этих веществ на организм человека?

– Предлагаю вам познакомиться с этой информацией (раздаю карточки)

1. Сахар в народе называют «сладкой смертью». Его чрезмерное потребление ведет к разрушению зубов. Особенно вредны для зубов сладкие прохладительные напитки. В одном стакане Кока-колы содержится пять чайных ложек сахара.
2. Кофеин вызывает нарушения сна (ребенок, выпив на ночь два стакана колы, труднее засыпает). Но самое опасное, что к кофеину может возникнуть привыкание.
3. Углекислый газ раздражающе действует на желудок, вызывает изжогу и воспаление в нем. Кислота (фосфорная) разрушает зубную эмаль.
4. Чтобы почистить раковину, вылейте банку Колы и не смывайте в течение часа. Лимонная кислота удалит пятна.
5. Чтобы удалить ржавые пятна с бампера машины, потрите бампер фольгой, смоченной в Коле.
6. Чтобы раскрутить заржавевший болт, смочите тряпку Колой и обмотайте ею болт на несколько минут.
7. Кола поможет избавиться от пятен. Она очистит стекла в автомобиле от дорожной пыли.
8. Налейте Колу в чайник и оставьте её там на весь день. Она удалит всю накипь и чайник будет внутри как новый.

Презентация опытов

– Ребята, а теперь я попрошу зачитать состав чипсов.

Состав чипсов: картофель, растительное масло, идентичный натуральному ароматизатор «Зелёный лук» (соль, луковый порошок, сухая молочная сыворотка, сахар усилители вкуса и аромата (глутамат натрия, 5-рибонуклеотид натрия), сухое

обезжиренное молоко, лактоза, натуральные и идентичные натуральным вкусоароматические вещества, сырный порошок, регулятор кислотности (лимонная кислота), краситель, чесночный порошок, мальтодекстрин, сухое обезжиренное молоко).

– А кто из вас, ребята, знает о влиянии этих веществ на организм человека?
– Предлагаю вам познакомиться с этой информацией (раздаю карточки)

1. Чипсы содержат большое количество жира. Если на чистую салфетку положить большой чипс, согнуть салфетку пополам, при этом нажать посильнее на то место, где расположен чипс, то мы увидим большое жирное пятно.

2. В чипсах много крахмала. Если мы возьмём раствор йода и капнем на чипс, через несколько секунд появляется тёмно-синее пятно, что выдаёт присутствие крахмала. Крахмал, оставшийся во рту, в течение двух часов преобразуется в глюкозу. А это – идеальная питательная среда для кариесных бактерий.

3. В чипсах содержится опасное вещество – акриламид. При поджигании ломтика чипсов появляется едкий запах пластмассы. Это говорит о присутствии опасного акриламида, который считается ядом для нашего организма, поражающий нервную систему, печень и почки.

Домашний эксперимент

1 группа Опыт с чипсами

между бумажными салфетками прижимается один картофельный чипс. На салфетке появилось пятно, что свидетельствует о наличии жира в продукте. При термической обработке жиры превращаются в канцерогены, поражающие печень, нервную систему и почки.

Опыт с жевательной резинкой

Определим, за какой период произойдет растворение «жвачки» в желудке человека, если ее проглотить.

Для переваривания пищи в желудке любого человека присутствует соляная кислота. Для проведения опыта использовали уксусную кислоту. Налили в емкость разбавленного уксуса, поместили туда пережеванную резинку. Наблюдали за ней на протяжении 3-х дней.

В первый день никаких изменений с жевательной резинкой не произошло.

На второй день «жвачка» стала жесткая, твердая.

На третий день увеличилась в 2 раза, но не растворилась полностью.

Вывод: проглоченная человеком «жвачка» не переваривается и может нанести вред организму.

Опыт с кока-колой

Взяли 2 ржавых болтика. Один поместили в стакан с водой, другой – с лимонадом. На второй день болтик в воде покрылся еще одним слоем ржавчины, а болтик в “Коле”, наоборот, даже очистился от нее.

III. Заключительная часть

Прогноз оценки здоровья учащихся к 18-летию

Составляем прогноз оценки здоровья учащихся к 18-летию. Для этого к оценкам “5”, “4”, “3”, “2” подбираются карточки с характеристикой питания и карточки с прогнозом успехов в жизни. (Каждая группа получает комплект карточек.)

“5”	Горячее питание по режиму с соблюдением разнообразного меню	Успешное преодоление жизненных трудностей (отличная учёба, хорошая работа, счастливая семья)
“4”	Горячее питание нерегулярное, вместо обеда – “перекус”.	Возможны проблемы со здоровьем в трудных жизненных ситуациях в самый неподходящий момент.
“3”	Питание без режима,	Болезни не только желудочно-кишечного

	однообразное.	тракта, но и других систем. Ограничения в выборе профессии.
“2”	Питание всухомятку, вместо еды – лакомство.	Нет способностей к учёбе, невозможно получить хорошую работу, родить здоровых детей.

- Как вы думаете, какой из полученных вариантов подходит для достижения поставленной в начале урока цели?

Рефлексия. Поаплодируйте, кто считает, что занятие было интересным и полезным.