**Конкурсная работа**

**Участника конкурса на лучший сценарий классного часа**

**«Мы - за здоровое питание!»**

/для первого этапа – заочного (отборочного)/

|  |  |
| --- | --- |
| Номинация | Сценарий классного часа «Мы – за здоровое питание!» для обучающахся 5-9 классов |
| Участник(ФИО-полностью) | Хапланова Ирина Александровна |
| Должность Участника | учитель русского языка и литературы |
| Школа – полное и краткое наименование | Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение муниципального образования город Краснодар гимназия № 54 имени Василия Коцаренко |

**Классный час на тему:**

**«Пусть ваша еда будет для вас лекарством, а лекарство - едой»**

*(Гиппократ).*

Цели: расширить представление детей о здоровом образе жизни, способствовать формированию положительного отношения к здоровью как величайшей ценности. Работать над формированием у пятиклассников осознания составляющих правильного питания, содействовать воспитанию у детей ответственности за режим питания и потребляемые продукты. Пробуждать интерес к прошлому нашей Родины, традициям, обычаям и положительному опыту современных методик питания.

Задачи: показать значение питания для развития организма и сохранения здоровья, сославшись на исторические факты и культуру питания выдающихся людей России. Познакомить ребят с полезными продуктами и отрицательными составляющими быстрой еды. Привлечь внимание пятиклассников к последствиям нарушения здорового питания.

Ход классного часа

Классный руководитель. Здравствуйте, дорогие ребята. Мы сегодня собрались с вами, чтобы поговорить об очень важных вопросах. Каждый взрослый человек вам скажет, что здоровье – это величайшая ценность, но почему-то дети никогда в качестве главной ценности не называют здоровье, в лучшем случае ставят его на 7-8 место. «Что имеем не храним, потерявши, плачем», конечно же, вы не раз слышали эти слова. Да, здоровье-великая ценность, но многие начинают это понимать, когда заболеют. Ученые утверждают, что организм человека рассчитан на 150-200 лет жизни, а у нас сейчас живут на много меньше. Ка вы думаете, почему? Что мешает жить долго?

Можно с определенной уверенностью утверждать, что здоровье человека на 70 % зависит от питания. Именно питание является жизненной необходимостью человека. В настоящее время заметно возрастание того, что пища оказывает на жизнь человека значительное влияние. Пища зачастую является основным источником большинства заболеваний, однако с её же помощью можно избавиться от многолетних недугов. Неслучайно в названии нашего классного часа содержаться пожелания древнегреческого целителя, врача и философа Гиппократа. Он вошел в историю как «отец медицины», а жил он более 2 тысяч лет назад. Вслушайтесь в его слова: «Пусть ваша еда будет для вас лекарством, а лекарство-едой».

**Театральная группа исполняет стихотворение Игоря Загоруй:** Если хочешь быть здоровым,

Не хандрить и не болеть,

Все проблемы эти в жизни,

Можно с честью одолеть!

Вкусной, правильной едою,

Что энергию несет,

Она дарит нам здоровье,

Силу, бодрость придает!

Так давайте впредь ребята,

С такой пищею дружить,

И тогда проблемы в жизни,

Будет проще пережить!

**На экране появляется список любимых блюд и продуктов 5А класса:**

Фастфуд, Доширак, Биг тейсте, блюда на гриле, пицца, газированный напитки, колбаса, Макдак.

Звучит грустная мелодия и появляется театральная группа в костюмах, представляющая болезни, вызываемые неправильным питанием: ожирение, диабет, кариес, гипертония, подагра, гастрит, анорексия. «Болезни» рассказывают о причинах их появления.

**Классный руководитель:** ребята, вы, конечно, поняли, что эти гости пожаловали к нам неслучайно, ведь большинство из вас питаются неправильно, а без правильного питания невозможно сохранить здоровье. Как питаться так, чтобы сохранить здоровье? Какие продуктв предпочесть, а от каких отказаться навсегда?

**Звучит музыка «Ах, мой милый Августин…»** Появляется принц из сказки Г,Х, Андерсена «Свинопас». В руках он держит волшебный горшочек.

**Принц:** как жаль, что принцесса чудесной розе и настоящему и восхитительному соловью предпочла привлекательные внешне, но подделки: горшочек и дудочку. А ведь, ощущая чудесный запах розы и трели соловья, человек забывал обо всех своих проблемах и заботах.

**Ведущий:** здравствуйте, уважаемый принц, не грустите. Замечательно, что Вы прибыли к нам в такой трудный момент, когда к нам явились болезни, Вы-наше спасение! Не могли бы Вы ненадолго одолжить учащимся 5 А класса чудесный горшочек, сделанный Вашими умелыми руками. Ведь, как нам известно, каждый раз, когда горшочек варит, он не только играет чудесную старую мелодию, но и каждый, кто поддержит руку над дымом этого горшочка, узнает, какая еда готовится в любом доме. А мы очень хотим сегодня отправиться в путешествие, чтобы ответить на вопрос: какие продукты использовали и используют люди для сохранения и преумножении здоровья. Нам нужно успеть во много мест, ведь Машина Времени освободилась всего на один час. Итак, в путь! Мы отправляемся в Древнюю Русь.

**Первая остановка**. Крестьянская изба.

Группа историков делится увиденным. Вы думаете, что традиционная славянская кухня не отличалась особой сложностью и состояла из простых блюд на основе картофеля, свеклы, моркови, репчатого лука, риса и гречки? Наше путешествие показало, что данное утверждение не соответствует истине, ведь практически всех указанных продуктов на столах у древних славян не было. О некоторых привычных для современного среднестатистического человека продуктах питания наши предки и не слышали. Жившие на Руси славяне, в отличие от нас, часто питающихся фастфудом и запивающих вредную еду не менее вредной сладкой газировкой, кушали сбалансированную, натуральную, богатую витаминами, микро- и макроэлементами, белками, углеводами, жирами и прочими важными для нормального функционирования организма биологически активными веществами пищу. Поэтому наши предки редко болели, имели богатырское здоровье и, невзирая на обилие тяжелой физической работы, практически не жаловались на свое самочувствие.

Чем же питались славяне на Руси?. Каша – одно из главных блюд славянской кухни. Та каша, которой питались жившие на Руси славяне, значительно отличается от привычной для нас каши. Присутствующая в рационе многих современных людей рисовая каша простым и небогатым славянам была не по карману. Кашу из заморского и совсем не дешевого риса или «сорочинского пшена» могли себе позволить только очень богатые жители Руси. Думаете, что наши предки питались гречневой кашей? Как бы ни так! Любимая многими с раннего детства каша из гречки не была частым гостем на столе обычных славян. Готовили её только по великим праздникам. На Руси гречка появилась благодаря греческим монахам, которые привезли её из Византии. Именно из-за греческих монахов эта вкусная крупа и получила свое название: славяне начали называть её «гречкой». Если наши предки не ели кашу из рисовой или гречневой крупы, то какая же каша чаще всего была у них на столе? Жившие на Руси славяне обожали овсяную и пшенную кашу! И в этом нет ничего странного или удивительного, ведь пшенная или овсяная каша, в отличие от не всегда полезных, но привычных для нас овсяных хлопьев, в своем составе содержит массу необходимых человеческому организму веществ и обладает множеством полезных свойств. Овсяную или пшенную кашу готовили из цельного зерна. Зерно долго распаривали и томили в печи, чтобы оно стало мягким и «набралось силы». Для приготовления каши хозяйки на Руси использовали специальные горшочки из глины. Заправляли готовую кашу из овса или пшенки приготовленным в домашних условиях сливочным маслом. Иногда с этой целью использовали и льняное или конопляное растительные масла. Кашу чаще всего ели деревянными ложками или просто брали из горшочка руками, так как вилок у древних славян не было.

Какими овощами и фруктами питались славяне на Руси? О существовании томатов, картофеля, репчатого лука, капусты, огурцов, баклажанов, моркови, свеклы наши предки до некоторых пор и не подозревали. репчатый лук и капуста на Руси появились в 11 столетии, морковь – в 12 столетии, огурцы – в 15 столетии, баклажаны, томаты и картофель – в начале 18 столетия! Самым распространенным и популярным овощем на Руси была редька. Она существенно отличалась от привычной для нас редьки, так как была в несколько раз больше. Репа – еще один популярный и любимый многими славянами овощ. Хозяйки парили репу в печи, благодаря чему вкус этого корнеплода становился не таким резким, а усвояемость организмом повышалась в несколько раз. Иногда репу сначала жарили или тушили, а затем делали из неё вкусную начинку для не менее вкусных пирогов. Славяне любили готовить блюда из брюквы. Она являлась отличной альтернативой картофелю, о котором в те времена на Руси никто ничего и не знал. Брюква, хоть и требовала определенных условий и ухода за собой, но давала неплохой урожай. Она сохраняла свой привлекательный внешний вид и полезные вещества до апреля-мая. Поэтому благодаря брюкве древние славяне могли пережить зиму и чувствовать себя полными сил до появления свежей зелени. Горох, о котором нашим предкам было известно довольно-таки много, не только кушали в сыром виде, варили из него суп или кашу, но и пекли из гороховой муки вкусные пироги и блины. Любили наши предки и чеснок. Он пользовался большим уважением у славян, которые называли его «чудо-плодом, помогающим от многих болезней и недугов». Выращивали на Руси и тыкву. С этим овощем славяне познакомились благодаря войне с хазарами, которые принесли с собой не только оружие, но и тыквенные семена.

Занимались наши предки и садоводством. Они выращивали сливы, яблони и вишни. Некоторые хозяйки мочили яблоки на зиму. Многие славяне употребляли в пищу лебеду, крапиву и дикий щавель, собирали в лесу орехи, ягоды, грибы, дикие яблоки и груши, разные травы. Грибы помещали в большие бочки и солили на зиму вместе с душистым укропчиком. Особой популярностью пользовались грузди и рыжики. Ранней весной добывали сок из березы и клена. В марте-начале апреля эти соки помогали нашим предкам насытить организм витаминами и минералами.

Хлеб – почитаемый славянами продукт питания Хлеб, который многие жители Руси называли «батюшкой» и «головой», занимал особое место в рационе славян. Его уважали, перед ним преклонялись, о нем говорили с особым трепетом. И пекли без дрожжей! Привычной для нас муки в те времена не было. Для приготовления хлеба и пирогов славяне использовали муку грубого помола. Делали её из ржаного, ячменного, полбяного или амарантового зерна. О пшенице древние славяне еще не знали. И хлеб, и пироги, и лепешки хозяйки на Руси пекли из теста на заквасках. Тесто заводили на чистой речной или колодезной воде, помещали в большую квашню, изготовленную из дерева, и оставляли в теплом месте на несколько суток, чтобы оно не только подошло, но и приобрело кисловатый привкус. Благодаря естественному процессу брожения, а не дрожжам, тесто поднималось и пузырилось. Тесто никогда не использовали полностью. Каждая уважающая себя хозяйка оставляла кусочек теста (закваску) на дне квашни, чтобы в следующий раз развести на его основе новую опару. На свадьбу же или другие важные праздники хозяйки пекли не хлеб, а калачи и караваи. Новоиспеченная жена, уходя жить к супругу, брала с собой небольшой кусочек домашней опары, чтобы в доме мужа развести тесто и приготовить хлеб, который станет символом их долгой и счастливой совместной жизни. Кисель и мед – любимые лакомства славян на Руси Кисель, который издавна на Руси являлся любимым лакомством наших предков, был не сладким, а кислым. Поэтому он и получил свое название! Готовилось это лакомство из овсяной или ржаной муки. Скисшую ржаную или овсяную массу хозяйки варили до тех пор, пока она не становилась такой густой, что её можно было резать ножом. Чаще всего кисель, который в готовом виде был очень упругим, имел коричнево-сероватый оттенок и напоминал студень, ели вприкуску с вареньем, ягодным сиропом или медом. Жители Руси любили лакомиться не только киселем, но и медом. Его ели, пили, добавляли в различные блюда и варили на нем варенья. Первый месяц совместной жизни новобрачных не зря называли медовым, так как новоиспеченным супругам на Руси во время свадебных гуляний дарили бочечку меда. За месяц молодожены должны были съесть весь мед, чтобы первенец у них родился сильным и здоровым.

Чем еще питались славяне на Руси? Наши предки, жившие на Руси, были практически вегетарианцами. Чаще всего славяне ели дичь, но происходило это крайне редко. Так как корову на Руси называли кормилицей и относились к ней с особым уважением, то нет ничего удивительного в том, что в рацион древних славян входили многие молочные продукты. Супов на Руси не было, так как борщ, уха и солянка, которые сейчас по праву можно назвать одними из самых популярных первых блюд традиционной русской кухни, появились только в 15-17 столетиях. Наши предки иногда питались тюрей. Тюря – это заправленный хлебом квас, в который добавляли нарезанный лук. Пили древние славяне безалкогольный или немного забродивший и по вкусу напоминающий пиво квас, сухой, сладкий мед, мед с перцем.

**Вторая остановка. Дворянская усадьба.** Горшочек показал нам, что питание у молодых дворян было хорошее, но без излишеств. На завтрак они получали бульон с хлебом, молоко либо сладкий суп с овсянкой и сухофруктами («габер-суп»). Обед состоял из супа, рыбного или мясного блюда и сладкого десерта. На ужин было опять молоко, либо каша.

Кроме того, на столе всегда были варенные овощи, масло, яйца, пироги и творог. Летом ассортимент пополнялся свежими фруктами и ягодами. Для здоровья считались полезными различные травяные сборы, отвар лопуха и сыворотка. Еда подавалась в точно установленное время. Завтрак начинался в 8 часов утра, обед – с 12 до часу дня, полдник – около четырёх, ужин – часов в восемь вечера. Между основными приемами пищи перекусов не разрешалось.

Горшочек нам помог увидеть даже меню шестилетнего царевича Михаила.

Завтрак
*Каша рисовая с подливкой из клюквы, протертой с сахаром* (крупа рисовая 35, молоко 100, сахар 5, сливочное масло 5, клюква протертая с сахаром 30; выход 170/30; белки 5,3, жиры 7,5, углеводы 46,5; калорийность 264,5).
*Кофе с молоком* (кофейный напиток 2, молоко 75, сахар 10; выход 150; белки 2,1, жиры 2,4, углеводы 13,5; калорийность 80,9).
*Хлеб с маслом* (пшеничный хлеб 25, сливочное масло 5; выход 25/5; белки 2,3, жиры 4,35, углеводы 13,0, калорийность 96,4).

Обед
*Салат из краснокочанной капусты* (капуста 30/24, морковь 10/8, яблоки 20/18, сахар 3, лимонная кислота 1. растительное масло 3; выход 50; белки 0.6, жиры 3,0, углеводы 6.9; калорийность 56,0).
*Суп гороховый* (горох сухой 20, картофель 50/35, морковь 10/8, репчатый лук 5/4, растительное масло 3; выход 250; белки 5,6, жиры 3,36, углеводы 19,9, калорийность 128,9).
*Картофельные зразы, фаршированные мясом* (картофель 200/160, мясо 100/70, репчатый лук 10/8, яйцо 10,3 (1/4 шт.), пшеничная мука 5, сливочное масло 5. растительное масло 5, укроп 5/4; выход 200; белки 19,3, жиры 15,4, углеводы 36,4; калорийность 354).
*Компот из свежих яблок* (яблоки 25/22, сахар 10; выход 150; белки 0,1, углеводы 16.4; калорийность 64,0)
*Ржаной хлеб* (масса 35; белки 2,27, жиры 0,35, углеводы 14,0; калорийность 66,5).

Полдник
*Кефир* (кефир 200/190, сахар 10; выход 200; белки 5,6, жиры 6,4, углеводы 18,2; калорийность 155,0).
*Печенье овсяное* (масса 30; белки 2,2, жиры 7,0, углеводы 18,4; калорийность 81,0).

Обратите внимание, что к обеду все супы готовились без мяса вообще.Мясо только во втором блюде. Меню скромнее некуда. нет в меню и ужинов, хотя в самом деле дети без них не оставались. На ужин царевич получал стакан чая с ломтиком черного хлеба, намазанного маслом.

**Третья остановка. Дворец Петра 1.**

Повседневный рацион императора состоял из черного хлеба, квашеной капусты, студня с чесноком, кислых щей, отварной говядины, солонины и ветчины.

Известно, что из овощей Петр больше всего любил черную редьку и соленые огурцы, на десерт предпочитал пикантный лимбургский сыр, который для монарха привозили из Голландии. А вот рыбу он практически не ел – не давала аллергия.

Блюда для императорского стола готовил кухмистр Иоганн Фельтен, голландец по происхождению, которого Петр переманил у датского посланника. А перловую кашу с добавлением миндального молока – одно из излюбленных блюд императора – варила его супруга, Екатерина I.

Отдельная строка – южные фрукты, которые Петр также весьма уважал. Виноград и арбузы, персики и ананасы попадали на императорский стол из оранжерей, устроенных в Измайлове невесткой Петра – Прасковьей Федоровной, урожденной Салтыковой, вдовой Ивана V.

**Четвертая остановка. Дом А.С. Пушкина.**

**Александр Сергеевич Пушкин** не был великим гурманом и не был привередлив в еде. Зачастую изысканным блюдам он предпочитал простые - щи, пироги, кашу, картошку. Любимым блюдом поэта была калья с огурцом. Её готовила ему няня - Арина Родионовна.

Для приготовления кальи няня использовала куриный бульон, огуречный рассол, соленые огурцы, куриное мясо, овощи, копченую грудинку, шпинат. Подавали калью с гренками.

Калья - не единственное любимое блюдо поэта. Классик любил также
ботвинью с осетриной, печеный картофель, квашеную капусту, гречневую кашу. Картофель для Пушкина пекли в русской печи, в золе.

Также Пушкин очень любил блины, и особенно розовые, которые пеклись со свеклой.

Пушкин не был гурманом, однако было лакомство, в котором он не мог себе отказать. Поэт очень любил сыр с плесенью. Правда, кроме самого Пушкина, в его доме никто не желал больше отведать этот сыр. И однажды его няня Арина Родионовна, пока поэта не было дома, выбросила этот сыр, потому что он "уж очень дурно пах".

На десерт поэт любил не только варенье, но еще и пирожное Бланманже, а также варенец (аналог ряженки в наши дни, только гуще). Варенец в те времена подавали с сахаром к чаю и выпечке.

Кстати, из сладкой выпечки Пушкину нравился яблочный пирог и еще страсбургский со сливами или персиками. В ресторане из сладкого Александр Сергеевич часто заказывал холодный малиновый суп.

Пушкин любил чай, холодный кофе, клюквенный морс, брусничную воду. Когда у него было ночное вдохновение и он брался за перо и писал, то всегда просил принести ему лимонад. Кстати, перед тем как поехать на дуэль, Пушкин заехал в кондитерскую и выпил там лимонад.

Как известно, у Пушкина было много приятелей, с которыми он переписывался. Иногда разговор заходил на тему еды и Пушкин рекомендовал друзьям посетить те или иные заведения в Петербурге, а также советовал попробовать некоторые блюда: макароны с пармезаном (в 19 веке в России и макароны и сыр пармезан только начали появляться, поэтому были изысканной едой), котлеты пожарские, яйца-пашот.

Все эти блюда поэт сам любил заказывать во французской ресторации.

Любил Пушкин моченые яблоки, клюкву в сахаре, бруснику. Также из фруктов поэту нравились персики. Однажды Александр Сергеевич за один присест съел 20 персиков, чем очень удивил окружающих.

**Пятая остановка. Орбитальная станция «Мир»**

У российского экипажа на орбитальной станции предусмотрено четыре приема пищи: завтрак, обед, ужин и перекус. В среднем мужчины на орбите должны потреблять 3000 кКал в сутки, женщины - 2700 кКал. Сбалансированный рацион составляется на 8 дней. Для большего комфорта разработаны специальные столовые приборы с длинной ручкой, удобные пакеты с двойным дном, защищающим от случайного проливания, и стол-крошкоулавливатель; крошки в невесомости доставляют страшные неудобства.

Современному меню покорителей космоса можно позавидовать: свинина в кисло-сладком соусе, перепела, судак по-польски, осетрина, борщ, грибной суп, греческий салат, омлет с куриной печенью, медовые коврижки, различные творожные, фруктовые десерты и много другой вкуснятины.

Особое место в пайке занимает творог с орехами. Заказать его в свой рацион - такая же нерушимая традиция, как посмотреть "Белое солнце пустыни" перед полетом.

У астронавтов из других стран свои предпочтения. Рацион космонавтов из Китая состоит из свинины, цыпленка гунбао, риса и травяного чая. Японцы предпочитают суши, ромэн с пшеничной лапшой, желе, рис и сливы.

Американские берут с собой на орбиту макароны с мясом, коктейль из креветок, сырный хлеб, шпинат и апельсиновую газировку. А итальянцы, разумеется, поклонники лазаньи, оливок, сушеных томатов и ризотто.

## Доставка

Один прием пищи в космосе стоит около 20 тысяч рублей. Высокая цена связана со стоимостью доставки, которую осуществляет грузовой корабль "Прогресс". Несколько раз в год он совершает многодневное путешествие, и космонавты получают долгожданную продуктовую посылку весом более двух тонн.

**Ребята возвращаются из путешествия.**

**На экране опять список любимых продуктов и блюд учащихся 5А класса. Выступает группа сторонников правильного питания с рассказом о фастфуде**.

2004 году американский режиссер-документалист Морган Сперлок провел любопытный эксперимент: 30 дней он питался исключительно в Макдоналдсе. За это время набрал 11 килограммов, доказав окружающим, что фастфуд приводит к быстрому ожирению. А чрезвычайно высокий уровень холестерина становится причиной множества заболеваний, в том числе и сердечных приступов.

В 2005 году английское медицинское издание опубликовало доклад, в котором говорилось, что продолжительность жизни нынешнего поколения детей в Америке может сократиться из-за ожирения. Здоровье несовершеннолетних напрямую зависит от питания, а фастфуд часто становится причиной детского ожирения и сахарного диабета.

В Макдоналдсе утверждают, что котлеты готовятся из высококачественного бескостного мяса с лучших комбинатов, и соблюдается строжайший контроль всей цепочки производства. В действительности же мясо идет с ферм, где животных содержат в антисанитарии, колют антибиотиками и гормонами роста. Более того, фраза "100% говядина" может подразумевать наличие в фарше коровьих глаз или потрохов.

Большинство блюд Макдоналдса "богаты" высоким содержанием фосфатов, что увеличивает риски возникновения сердечно-сосудистых заболеваний и проблем с почками. Особые опасения вызывают куриные блюда этого ресторана быстрого питания.

Понятно, что никто и не думал, что картошка фри может быть полезной. Только для ее приготовления еще и применяется глюкоза, которая быстро превращается в жир и сильно влияет на уровень сахара в крови. Такая картошка фри насытит вас, но лишь на короткое время, а следующее чувство голода будет сильнее предыдущего.

Многие полагают, что самое вредное в любом бургере из Макдоналдса - котлета. Как показывают исследования, булка тоже не менее опасна. Кукурузный сироп с высоким содержанием фруктозы и натрий приводят к тому, что уже спустя 20 минут после съеденного Биг Мака в вас снова просыпается голод.

Известный шеф-повар Джейми Оливер продемонстрировал, как в Макдоналдсе готовятся наггетсы: берутся остатки куриной кожи, жира, потрохов и даже костей, затем перемалываются, а потом из этого месива машина формирует всем привычные "куриные" кусочки. Стоит отметить, что дети из Великобритании отказались есть получившиеся наггетсы, чего не скажешь об американских детях.

Транс-жиры представляют собой ненатуральные изомеры жирных кислот, образующиеся, в частности, при производстве маргарина и растительных масел. Маргарин и другие видоизмененные растительные масла повышают уровень холестерина и увеличивают риск сердечно-сосудистых заболеваний. Кроме того, транжиры вмешиваются в метаболизм клетки (замещая ненасыщенные жирные кислоты), способствуя развитию определенных видов злокачественных новообразований. А в Биг Маке содержится 1,5 гр. транс-жиров, а на их переваривание требуется 51 день!

В своем шоу "Пищевая Революция" шеф-повар Джейми Оливер рассказал, из чего на самом деле делаются котлеты для гамбургеров. Во время производства будущих котлет используются непригодные в пищу отходы мясного производства, предварительно отмытые в гидроксиде аммония для обеззараживания и придания розового цвета. Приготовленная смесь выглядела как розовая слизь, а при добавлении загустителя и красителя приобретала вид настоящей котлеты.

**Выступает инициативная группа «Врачи».**

Проблема современного мира – еда быстрого приготовления, фаст-фуд. С одной стороны, это просто и удобно, экономит время. Но поглощая такую пищу ежедневно, ваш организм вряд ли скажет вам «спасибо». И даже если сейчас вы чувствуете себя хорошо, это не значит, что в будущем здоровье будет на том же уровне.

Если вы решили придерживаться здорового рациона, вам придется максимально сократить потребление следующего:

1. полуфабрикаты
2. сдобная выпечка
3. конфеты
4. сладкие газированные напитки
5. алкоголь

Одними из самых вредных продуктов питания диетологи считают чипсы и газировку. Они несут минимум пользы и много калорий, жира или сахара.

Чтобы все системы организма работали слажено, необходимо не забывать о том, что вы отправляете себе в рот каждый день. То есть в подходе должна быть регулярность. Не стоит поддаваться соблазнам схватить что-то вредное «на бегу».

Основные принципы и правила.

Здоровое питание невозможно приравнивать к голоданию и строгим диетам. Оно должно обогатить организм всем необходимым, а не лишить его. Если вы решили изменить свое отношение к приему пищи, стоит прислушаться к следующим рекомендациям:

1. Забудьте о диетах. Имеется ввиду резкое ограничение состава и количества рациона. От таких диет организм получит только стресс, будет работать в энергосберегающем режиме. А при возврате к обычной еде быстро наверстает упущенное.
2. Разнообразьте рацион. Обязательно включайте свежие фрукты и овощи. Не забывайте о том, что присутствовать должны все группы продуктов.
3. Соблюдайте режим. Чтобы ускорить метаболизм, есть нужно часто и понемногу. Именно дробное питание – залог нормального веса. Желательно, чтобы приемы пищи были примерно в одно и то же время.
4. Пейте воду. Для улучшения работы организма и избавления от токсинов нужно пить побольше жидкости – 2 литра ежедневно. Лучше всего подойдет чистая вода (без газа).
5. Готовьте правильно. Важное значение имеет метод обработки пищи. Лучше продукты варить, готовить на пару или гриле. Жареное сократите до минимума.
6. Завтракайте. Отказываться от завтрака – вредная привычка. Утром запускаются обменные процессы. К тому же, позавтракав, вы съедите меньше за обедом.
7. Сочетайте. Большое значение имеет сочетаемость продуктов. Неправильная комбинация может быть чревата несварением и вздутием.
8. Ешьте свежее. Важную роль играет качество продуктов питания. Чтобы еда не залеживалась в холодильнике, готовьте небольшие порции. Покупайте пищу с хорошим сроком годности в проверенных местах.
9. Ешьте легкое. Продукты, богатые жирами и углеводами, лучше употребить в первой половине дня. Вечером выбирайте пищу с невысокой калорийностью.

**Подведение итогов (рефлексия)**

**Классный руководитель.** Что интересного вы узнали сегодня? Что обязательно возьмете на вооружение?