

# Классный час «Едим правильно. Витамины»

Цель: формировать у учащихся представление о правильном и здоровом питании, актуализировать знания о витаминах.

## Содержание.

### 1. Вступление. Угадайте тему классного часа.

В одном плавании под руководством знаменитого английского путешественника Джеймса Кука, которое длилось с 1772 по 1775 год, принимали участие два корабля. На первом судне, капитаном которого был сам Кук, находились большие запасы свежих овощей, фруктов, а также лимонного и морковного соков. И во время длительного плавания ни один из членов экипажа не заболел цингой. На другом же судне, где в рацион моряка не включались овощи и фрукты, от нее страдала четверть команды.

(Цинга вызывает вялость, быструю утомляемость, ослабление мышечного тонуса, ревматоидные боли в крестце и конечностях (особенно нижних), расшатывание и выпадение зубов; хрупкость кровеносных сосудов приводит к кровоточивости дёсен, кровоизлияниям в виде тёмно-красных пятен на коже).

### 2.

**Нормальное сбалансированное питание вполне обеспечивает организм всеми необходимыми витаминами и минералами.  
А еще лучше поискать витамины на огороде и в саду!!! А не в аптеке.**

**Это намного безопаснее!!!**

Итак, **витамином А** (витамин роста) богаты: сливочное масло, цельное молоко, яичный желток, рыбий жир, печень трески и других рыб.

**Витамином Д** (антирахитический витамин), богаты те же продукты, что и витамином А.

**Витамином С** богаты: шиповник, черная смородина, морская капуста, лимоны и многие другие овощи и фрукты.

**Витамином В1** (необходимым прежде всего для питания нервных клеток) богаты: мука грубого помола, картофель, бобовые, капуста, почки, печень, мозги, пищевые дрожжи.

**Витамином В2** (регулирующим прежде всего функции пищеварения) богаты: молочные продукты, мясо, печень, почки, сердце, яичный желток, грибы, пищевые дрожжи.

**Витамином В5** (стимулирующим функцию дыхания и обмена веществ) богаты: пищевые дрожжи, мясо, печень, бобовые, гречневая и перловая крупа, картофель, орехи, сыр, ржаная мука, молоко, капуста.

**Витамином В12** (регулирующим кроветворение и синтезирующим жизненно важные для человека аминокислоты) богаты: печень, мясо, яйца, рыба, молочнокислые продукты, пищевые дрожжи.

**Витамином К** (регулирующим свертываемость крови) богаты: капуста и другая зелень, ягоды рябины, морковь, томаты. Но надо не забывать и макро- и микроэлементы. Они, так же как и витамины, являются жизненно необходимыми для организма. И, те и другие желательно, в отличие от аптечных искусственных их заменителей, употреблять, так сказать, в живом виде, то есть с продуктами питания. Калий и натрий играют огромную роль в поддержании электролитного обмена. Без них невозможна нормальная работа сердца. Натрий в наш организм попадает с поваренной солью и со многими продуктами питания. Калием же богаты сухие фрукты, капуста, в том числе и морская, мука грубого помола, картофель.

**Кальций и фосфор** являются составными частями костного скелета. Соли кальция необходимы для нормальной функции сердца, сосудов, крови. Фосфор входит в состав аминокислот, ряд из которых входит в состав наследственных структур (генов). Богаты этими элементами молочные продукты, рыба, печень, яйца, сыр.

**Магний** осуществляет проводимость нервных волокон. Он необходим и для нормальной функции сердца, сосудов. Богаты магнием горох, фасоль, крупы гречневая и овсяная.

**Железо** входит составной частью в гемоглобин. Его человек получает в основном с мясными продуктами, а также с ржаным хлебом, яблоками, грушами.

**Медь** участвует в процессах кроветворения. Этот элемент в небольших количествах имеется в обычной для нашего стола пище.

**Марганец** активизирует обмен веществ. Много его в яичном желтке, грецких и миндальных орехах, в мяте, петрушке, сое.

**Йод** необходим для нормальной функции щитовидной железы. При его дефиците развивается зоб. Много йода в морской капусте и других морепродуктах. Содержится он и в обычной капусте, помидорах, моркови, луке.

**Витамином Е** (витамин размножения) богаты продукты животного происхождения, зелень.

Согласны, что искать витамины, макро- и микроэлементы надо на своих дачных и приусадебных участках?

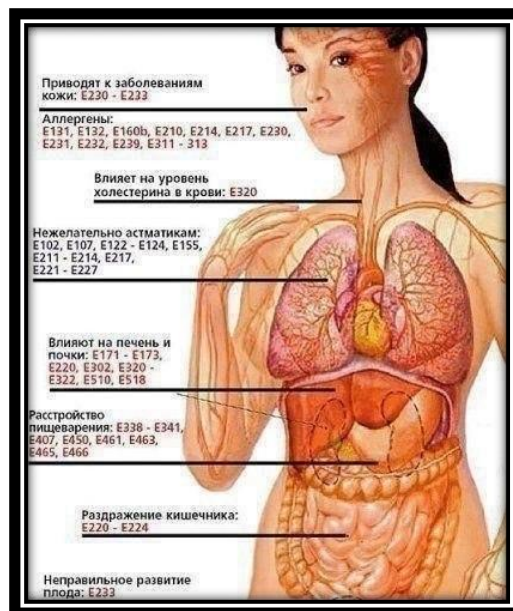
**Зайди на сайт <http://immunologia.ru/2-vitamin.html> и ознакомься с общей таблицей содержания витаминов в пищевых продуктах. Это интересно!!!**

### 3. Синтетические витамины.

Витамины синтетические - опасны.

Синтетические витамины являются всего лишь копиями натуральных, так называемыми изомерами. Их строение отличается от строения натуральных витаминов. А самое главное — они не столь активны и не так функциональны, как натуральные. Стать биологически активными они смогут только в том случае, если вступят во взаимодействие с другими компонентами, входящими в состав натуральных продуктов.

Поэтому, выбирая продукт, в первую очередь следует интересоваться производителем и ориентироваться на российские государственные научные центры как имеющие соответствующие кадры и базу для научных испытаний. Смотри внимательно на этикетки и не покупай продукты если...



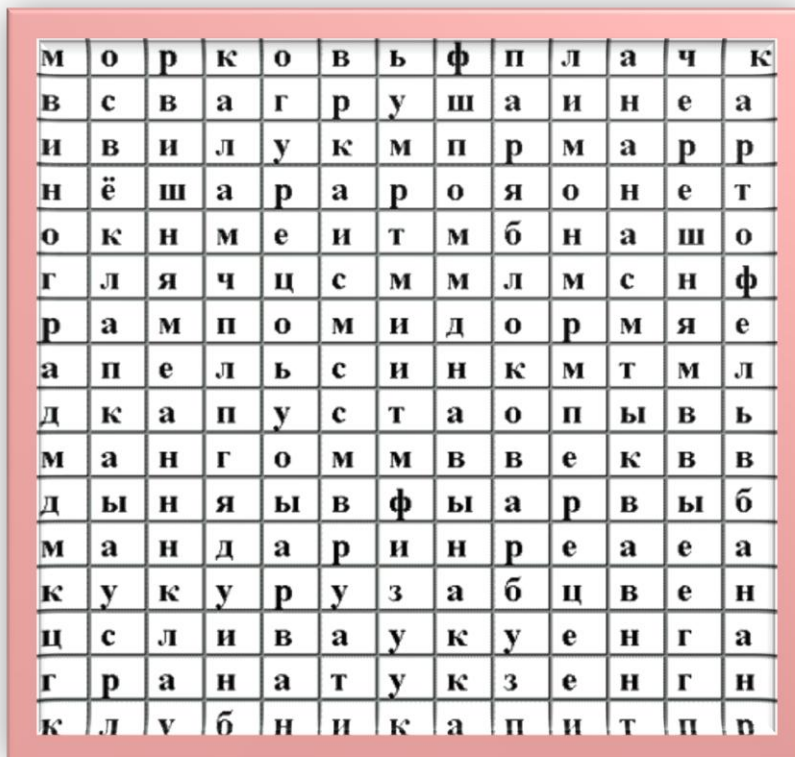
### 4. Деловая игра для групп учащихся по 6-7 человек.

Представьте, что вы открыли свой магазин «Здоровое питание». Предоставьте свой проект в котором будет оцениваться:

- ассортимент товаров с точки зрения здорового питания;
- оформления магазина;
- его реклама;
- принцип набора людей для работы в магазине.

### 5. Кроссворд.

# В кроссворде названия овощей, фруктов, ягод Найди их и сосчитай!



**Ищи названия по вертикали и горизонтали.**

6. Заключительное слово.

Продающиеся в аптеках витамины являются такими же лекарственными препаратами, как и любые другие лекарства, и могут применяться только по назначению лечащего врача, основанному на результатах проведенной в достаточном объеме объективной клинико-лабораторной диагностики, и строго в соответствии с указанной врачом дозировкой. Поскольку сам организм человека микроэлементы синтезировать не может, а организм человека всегда нуждается в естественных витаминах и минеральных веществах, выбирайте и кушайте натуральные продукты.

Классный час для 7б составила классный руководитель **Л.В. Тригуб**