

**УРОК: Здравословен хранителен режим**

**Пенка Цолова, учител по история и цивилизации в СУ” Д.Дебелянов”,**

**град Белене**

**Часът е проведен в VII „A“ клас на 30.01.2018 г.**

*„Нека храната ви бъде лекарство,а лекарството-храна.“*

 *Хипократ*

**Цел на урока**

Учениците:

 -изграждат навици да се хранят здравословно и да определят начина си на живот

 -обмислят изборите ,които правят и които се отразяват на здравето им.

 -с помощта на лектор-доктор Лидия Славчева,учениците се запознават с хранителния режим, които трябва да спазват, кои храни и напитки са вредни,преработени .

**Описание**

 В самото начало на урока д-р Славчева ги провокира с въпроси?

-Какво закусвахте днес? Необходимо ли е да се закусва ?

Какви напитки пиете?

Учениците разказваха какво са закусвали ,как се хранят в къщи и училище и сами направиха изводите:

-закуската е задължителна на тяхната възраст

-една част от учениците сами достигнаха до извода,че вафли,сокове с подобрители,снаксове,кока коли не са полезни ,макар че са вкусни и с примамливи опаковки.

В обясненията си докторката наблегна на ползата от храни като плодове и зеленчуци,

които са полезни за човека и самите тях,истински природен дар-източник на здраве и дълголетие.Плодовете и зеленчуците са богати на жизнено важни за организма вещества:витамини,минерални , соли, влаксини, вода.

Ученик от класа зададе въпрос: Колко често трябва да се консумират плодове и зеленчуци?

Д-р Славчева: Колкото по често ,толкова по добре.Суровите плодове и зеленчуци са полезни и трябва да присъстват на трапезата ежедневно.Сутрин е добре да се пие фреш/изцеден сок/,но към обяда да се направи салата от пресни зеленчуци според сезона .Да се избягват сладкишите.Обясни им вредата от сладкишите.Към храната трябва да включват:зърнени храни,картофи,мляко и млечни продукти,месо,риба и бобови култури.да се ограничаван от консумация на сол и прекалено мазни храни.

Доктор Славчева-С какво ви примамват нездравословните храни?

Отговорите бяха единодушни- вкусни са!Понякога опаковките са толкова цветни,че те карат да опиташ!

Доста подробна им се разказа за нездравословните напитки-безалкохолните напитки съдържащи захар са вредни .Каква вода да пием?Минерална,изворна,трапезна !

Включих се и аз с въпрос и към докторката и към учениците:

-Трябва ли да се спазват диети на тяхната възраст?-отговорът беше категоричен-не!Когато се съобразяваме с какво се храним,не е необходима диета,всичко ще е наред!

-От каква вредна храна ще се откажете още днес и ще подобрите своето здраве?-изредиха редица –солети,вафли,бонбони,сокове в кутии!

 Препоръките към учениците бяха:

Да не пропускат сутрешната закуска,която ще им даде енергия и здраве!

Да консумират разнообразна храна,вода и течности!

Да поддържат здравословно тегло и да спортуват ежедневно!

Да ограничат максимално подсладени напитки,пържени картофи,силно преработени храни,рафинирани храни и сладки неща.

Докторката им даде сведения за проблем сред учениците –затлъстяването .То се дължи не само на прекомерните количества храна ,,но и на качеството на храната.

Отново се намесих с въпрос-Д-р Славчева обяснете им кои храни са естествени и кои преработени?Дадохме примери с ябълката-е естествена храна и сокът от ябълка е преработена /пакетирана храна/

След лекцията и разговора въпросите бяха:

Полезна ли беше тази лекция?Мислите ли,че ще промените начина си на хранене?

Единодушни и доволни бяхме всички от ползите , които научихме.

**От коментарите в час**

*Всеки прави своя избор-с какво да се храни.Така избира:да бъде здрав или болен!*

*Здрав дух,здраво тяло-българска поговорка.*

**Идеи за надграждане**

Здравословното хранене е тема ,която ще се надгражда непрекъснато.Учениците трябва да са добре запознати с ползите от различните храни и напитки.