**Название работы:** внеклассное занятие ***«Лаборатория здорового питания»***

**Автор:**Сугако Ирина Борисовна

**Цель мероприятия**: создание условий для формирования культуры правильного питания, пропаганда здорового образа жизни, актуализация значимости данной проблемы для каждого.

**Задачи мероприятия:**

1. сформировать у учащихся представление о здоровом образе жизни посредством правильного питания;

2. создать условия для проведения исследования питательной ценности продуктов, употребляемых школьниками, для формирования навыков работы в группах при совместном решении проблемы;

3. способствовать развитию способности анализировать материал, делать выводы;

4. стремиться к самовоспитанию в области здорового образа жизни (правильного питания), способствовать формированию убеждения о здоровье, как самой главной ценности.

**Форма проведения:** ролевая игра

**Оборудование:** компьютер, мультимедийный проектор, слайдовая презентация «Лаборатория здорового питания», справочные материалы( информация об истории возникновения продукта, таблица наиболее вредных пищевых добавок «Е», таблица для заполнения результатов), упаковки анализируемых продуктов – чипсов, пепси –колы, кириешек и жевательной резинки, смайлики.

**Этапы мероприятия:**

**I. Вступительная часть.**

1. Организационный момент. Введение в ситуацию.

2. Целеполагание.

3. Организация работы в группах.

**II. Основная часть.**

1. Работа в научно – исследовательских группах.

2. Обсуждение творческих проектов.

3. Подведение итогов исследовательской деятельности (письмо - отчёт)

**III. Заключительная часть.**

1. Подведение итогов работы.

2. Оценка качества работы учащихся.

**IV. Рефлексия.**

**Планируемые результаты:**

1. Обучающиеся анализируют состав продуктов, популярных среди школьников под руководством учителя.

2. Делают вывод об их питательной ценности, внося результаты исследования в таблицу.

**Ход мероприятия**

**I. Вступительная часть.**

**1. Организационный момент. Введение в ситуацию.**

Здравствуйте! Садитесь! Наше занятие я хочу начать словами древне - греческого философа Геродота. (предлагаю учащимся прочитать эпиграф, обсуждаем) Здоровье - самая главная человеческая ценность. Сегодня мы посвящаем нашу встречу здоровому образу жизни и одному из его важных компонентов – правильному питанию. Сейчас в России очень много иностранных продуктов питания, причём везут к нам не всегда самое хорошее. И нам часто трудно разобраться в качестве продукта. Одним из показателей качества и безопасности для употребления являются пищевые добавки. Они используются для придания продуктам тех или иных качеств. Но не все эти добавки одинаково полезны для нашего организма, некоторые – категорически противопоказаны.

**2. Целеполагание.**

Учёными доказано, что больше всех болезней взрослых приобретены в школьные годы. Какие продукты питания наиболее любимы детьми? Являются ли эти продукты питания полезными? Можем ли мы сейчас ответить на этот вопрос?

Сегодня мы попробуем разобраться в полезности этих продуктов. Представим, что мы учёные – исследователи лаборатории здорового питания. К нам обратился директор школы с просьбой прокомментировать питательную ценность продуктов, популярных среди учащихся.

Что мы можем с вами определить, не имея лабораторного оборудования, сложных реактивов? (состав по этикетке)

А что мы можем увидеть на этикетке? (ответы детей)

Так какие же задачи поставит перед собой каждая группа исследователей? (состав, калорийность, полезные и вредные вещества, срок годности)

**3. Организация работы в группах.**

В нашей лаборатории будут работать 4 группы. Вам необходимо исследовать качество продуктов.

**Первая** группа исследует качество продукта – Чипсы.

**Вторая** группа исследует – Кириешки.

**Третья** группа исследует напиток Пепси – Кола.

**Четвёртая** исследует – жевательную резинку.

**Задача каждой группы** – проанализировать состав продукта, срок годности, противопоказания, если они имеются, показать положительные и отрицательные стороны данного продукта, заполнив таблицу. После исследования мы должны предоставить полную информацию о питательной ценности этих продуктов директору школы.

**II. Основная часть.**

**1. Работа в научно – исследовательских группах.**

У каждой группы на столах имеются справочные материалы – история возникновения данного продукта, таблица пищевых добавок, исследуемый материал. Используя материалы, необходимо заполнить таблицу. Время подготовки – 5 минут. Время пошло. Прошу группы приступить к работе. (на основе предложенного материала дети анализируют и вписывают данные в таблицу).

**2. Обсуждение творческих проектов.**

Предоставляем слово научным сотрудникам первой группы, исследовавшим **чипсы.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата создания продукта** | **Автор продукта** | **Состав продукта** | | **Срок годности продукта** | **Калорийность**  **продукта** |
| **Полезные вещества** | **Вредные вещества** |
| 24 августа 1853 г. | Джордж Крам | картофель - полезный продукт | красители, ароматизаторы**,** регуляторы кислотности | 6 месяцев | 500 ккал |

Предоставляем слово научным сотрудникам второй группы, исследовавшим **кириешки.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата создания продукта** | **Автор продукта** | **Состав продукта** | | **Срок годности продукта** | **Калорийность**  **продукта** |
| **Полезные вещества** | **Вредные вещества** |
| 1999 год | Санкт петербургское общество «Гранд» | хлеб, растительное масло, мука, вода, дрожжи | Е262, Е621, Е627, Е631, Е262 | 9 месяцев | 354 ккал |

Предоставляем слово научным сотрудникам третьей группы, исследовавшим **пепси-колу.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата создания продукта** | **Автор продукта** | **Состав продукта** | | **Срок годности продукта** | **Калорийность**  **продукта** |
| **Полезные вещества** | **Вредные вещества** |
| 1890 года | американец Калеб Брэдхэм | ваниль, сахар, орех колы | Е262, Е621, Е627, Е631, Е262 | 9 месяцев | 354 ккал |

Предоставляем слово научным сотрудникам четвёртой группы, исследовавшим **жевательную резинку.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата создания продукта** | **Автор продукта** | **Состав продукта** | | **Срок годности продукта** | **Калорийность**  **продукта** |
| **Полезные вещества** | **Вредные вещества** |
| 1872 год | американец Уильям Сэмпл | сорбит-Е420-натуральный подсластитель | Е421, Е951, Е171, Е631, Е262 | 9 месяцев | 145 ккал |

**Вывод – рекомендация: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**3. Подведение итогов исследовательской деятельности (письмо - отчёт)**

Итак, мы подводим итоги нашей работы. ( каждая группа делает отчёт по продукту, даёт вывод - рекомендацию)

**Предполагаемый отчёт групп:**

Наша группа в составе \_\_\_ сотрудников провела исследовательскую работу по наличию пищевой ценности \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. Делаем вывод, что \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

Рекомендуем исключить из рациона школьников данный продукт, так как он не является здоровой пищей.

дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_

подпись: \_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_

На основе наших исследований мы можем написать ответ директору школы.

Пишем.

Директору Вёшенской гимназии

имени М. А. Шолохова

Штанг Л.А.

Отчёт о проделанной работе

Лаборатория здорового питания в составе 23 научных сотрудников провела исследовательскую работу по наличию пищевой ценности следующих продуктов: чипсов, пепси – колы, кириешек и жевательной резинки.

Исследования показали, что данные продукты содержат красители, ароматизаторы и другие вещества, которые наносят вред организму школьников. Более того, они включены в список продуктов, запрещённых для продажи в общеобразовательных учреждениях.

Рекомендуем исключить из рациона школьников данные продукты, так как они не являются здоровой пищей.

29 ноября 2012

**III. Заключительная часть.**

**1. Подведение итогов работы.**

Наша лаборатория на сегодня завершает свою работу. Сегодня мы говорили о вредных продуктах питания.

А что мы должны есть, чтобы быть здоровыми людьми? Теперь давайте попробуем вместе сформулировать основные принципы здорового питания.

**Основные принципы здорового питания.**

1. Нет чипсам, кириешкам и газировке.

2. Фрукты, овощи.

3. Разнообразная пища.

4. Режим питания.

5. Питайтесь умеренно, не переедайте.

А сейчас я предлагаю вам видеофрагмент о 10 самых полезных продуктах. Внимание на экран.

**2. Оценка качества работы учащихся.**

Молодцы. Каждая группа сегодня творчески поработала, ответственно выполняла свои задания.

**IV. Рефлексия.**

На столах перед вами находятся смайлики – улыбающиеся и грустные. Если вам было интересно и вы вновь захотите встретиться в нашей лаборатории и поговорить о здоровом питании, поднимите улыбающийся смайлик. Если нет – то грустный. Большинство из вас выбрали улыбающийся смайлик. Я рада, что вам понравилось занятие. Мне было приятно работать с вами. До свидания!