***Пищевые добавки в продуктах питания***

Они присутствуют практически во всех продуктах питания, выполняя определенные функции. Буквенное обозначение ***– Е*** (система кодификации, разработанная в Европе)

***1 Красители Е100-Е199***

Придают продуктам питания цвет, восстанавливают цвет утраченный при обработке

***2 Консерванты Е200-Е299***

Отвечают за сохранность продукта, предотвращают размножение бактерий или грибов

***3 Антиоксиданты Е300-Е399***

Защищают продукты питания от окисления и прогоркания, изменения цвета

***4 Стабилизаторы Е400-Е499***

Сохраняют консистенцию продуктов, повышают их вязкость

***5 Эмульгаторы Е500-Е 599***

Создают однородную смесь из несмешиваемых веществ(масло, вода, жир)

***6 Усилители вкуса Е600-Е 699***

Скрывают неприятный естественный вкус продукта

***7 Глазирующие агенты Е 900-Е999***

Предотвращают образование пены, помогают достичь однородной консистенции

***8 модифицированный крахмал Е1400-Е1450***

***9 Химические растворители Е1510-Е1520***

***Наиболее популярные пищевые добавки***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Название пищевой добавки*** | ***В каких продуктах может содержаться*** | ***Действие на организм*** |
| ***Е 250*** нитрит натрия | Копченая колбаса, консервы, копченая рыба | В больших дозах вызывает канцерогенный эффект(рак) |
| ***Е 220*** диоксид серы | В винах, соках, мясных продуктах | Головная боль, тяжесть в желудке, понос; опасен для организма |
| ***Е 102*** тартразин | Торты, мороженое желтого цвета, леденцы, йогурты | Аллергия, отек Квинке, у детей повышение гиперактивности и снижение внимания. Канцерогенный эффект ( рак) |
| ***Е 211*** бензоат натрия | Пресервы, соевый соус, леденцы, майонез, кетчуп, лимонад, маргарин, зубные пасты | Вызывает рак, цирроз печени, аллергию |
| ***Е 951*** аспартам | лимонад | Вызывает рак мозга, аллергию, депрессию, бессонницу, звон в ушах |
| ***Е 338*** ортофосфорная кислота | Плавленые сырки, колбасы, лимонады «Пепси», « Кока-Кола» | Кариес, ранний остеопороз, расстройство желудка |
| ***Е 200*** сорбиновая кислота | Хлеб, икра, колбаса, сгущенка | Достаточно безвредна, но может вызывать аллергию |
| ***Е 339***  фосфат натрия | колбасы | Расстройство желудка |
| ***Е 621***  глутамат натрия | Соусы, лапша быстрого приготовления, чипсы, приправы, колбасы, пресервы, конфеты и т.д. | Вызывает рак, частое сердцебиение, тошноту, слепоту, сонливость,слабость |

***Муниципальное бюджетное образовательное учреждение***

***Средняя школа № 13***

***Методическая разработка классного часа***

 ***по теме: « Здоровое питание»***

 ***Составитель:***

 И.С Обухова

***Пояснительная записка***

Одна из важнейших задач модернизации образования- создание в образовательных учреждениях условий, обеспечивающих сбережение здоровья учащихся .Здоровье- комплексное понятие, зависящее от ряда факторов, среди которых одним из главных является правильное или здоровое питание. Однако простое декларирование правильного питания недостаточно эффективно. Нужны активные методы обучения здоровому образу жизни и питанию в том числе.

Данная методическая разработка классного часа предполагает использование активных методов обучения принципам здорового питания, которые в будущем студенты смогут применять в жизнедеятельности.

***Целью данного мероприятия является***: формирование у подростков представления о правильном питании, о принципах , заложенных в его основу .Создание условий для первичной оценки подростками своего здоровья.

***Задачи:***

1.Создать условия для формирования у подростков стремления к самопознанию.

2.Сформировать понятия « Правильное питание», « Здоровый образ жизни».

3.Развить навыки практической работы с литературой, наглядными средствами обучения в целях воспитания всесторонне развитой личности.

4.Воспитать уважение к другим членам коллектива при работе в группах

***Оборудование для проведения классного часа:***

Класс, доска, информационные листы, раздаточный материал, ватманы с материалами, подготовленными студентами.

***Предварительное задание :***

А) на плакатах изобразить наиболее популярные продукты питания среди подростков и подготовить доклад о вредных добавках, содержащихся в них

***Ход мероприятия ( 30-35 мин)***

***1 этап « Ассоциации» 7-10 мин.***

Учащимся задаются вопросы, они отвечают письменно на листочках, затем зачитывают вслух . После этого ответы обобщаются преподавателем и он основное определение «Здоровье» и « Здоровое питание»

Вопросы:

1. Что такое здоровье? Напишите 1 слово, с которым ассоциируется это слово.
2. Что вы подразумеваете под термином «Здоровое питание»? Напишите 1 слово, с которым ассоциируется это слово.

***2 этап «Вредные добавки» 10 мин***

Учащиеся делают доклады о вредных пищевых добавках в продуктах питания, которые они чаще всего употребляют ( чипсы ,газированные напитки, шоколад, вермишель быстрого приготовления и т.д.) Преподаватель после выступления докладчиков предлагает оценить частоту употребления данных продуктов и выяснить возможные последствия.

После этого всем раздаются листы с полезной информацией.

***3 этап «Составление здорового меню» 7 мин***

Преподаватель сообщает о том, что меню подростка должно содержать определенные виды продуктов, приготовленных разными способами. Знакомит с примерным меню всех студентов, а затем делит группу на команды и дает задание.

Задание: Из предложенного списка продуктов составить полноценное полезное меню. Командам дается 3 мин.на выполнение задания, после чего по одному представителю каждой команды выходят к доске и оглашают полученный результат.

***4 этап « Подведение итогов» 3 мин.***

Преподаватель подводит итоги классного часа

***Продукты***

***Каша овсяная***

***Каша гречневая***

***Каша рисовая***

***Сливочное масло***

***Чай с сахаром***

***Какао***

***Жареный картофель***

***Маринованные грибы***

***Куриная грудка отварная***

***Курица жареная***

***Суп рыбный***

***Щи мясные***

***Грибные щи***

***Картофельное пюре***

***Плюшка с маком***

***Бутерброд с колбасой***

***Бутерброд с сыром***

***Котлета мясная паровая***

***Котлета мясная жареная***

***Суп с фрикадельками***

***Винигрет***

***Салат «Оливье»***

***Копченая рыба***

***Сардельки***

***Сосиски чай с сахаром***

***Компот***

***Вода минеральная***

***Лимонад***

***Сок яблочный***

***Чипсы***

***Сухарики кириешки***

***Копченые куриные бедра***

***Курица гриль***

***Сладкая вата молоко***

***Кефир***

***Ряженка***

***Майонез***

***Печенье***

***Зефир***