**Полезные и вредные продукты питания.**

**Цель:** создать условия для формирования правильного отношения к своему здоровью через понятие здорового питания.

**Задачи:**

*Образовательные:*

формировать умение выбирать полезные продукты питания;

познакомить учащихся с вредными для человека продуктами.

*Развивающие:*

развивать кругозор учащихся.

развивать внимание, мышление, память.

*Воспитательные:*

воспитывать культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья;

воспитывать негативное отношение к вредным продуктам питания;

воспитывать ответственное отношение учащихся к своему здоровью;

воспитывать чувство взаимопомощи.

Утром ранним кто – то странный

Заглянул в мое окно,

На ладони появилось

Ярко рыжее пятно.

Это солнце заглянуло,

Будто руку протянуло,

Тонкий лучик золотой.

И как с первым лучшим другом,

Поздоровалось со мной!

Солнце встречает каждого из нас теплом и улыбкой. Дарит каждому хорошее настроение. И я хочу пожелать вам, чтобы каждый день приносил вам только радость.

– Ребята, а что нужно человеку, чтобы быть всегда в хорошем настроении, в хорошей форме?

На доске буквы З, Д,О,Р,О,В,Ь,Е.(вперемешку).

Составьте из данных букв слово. (Дети составляют слово « здоровье»)

Сегодня мы будем говорить о вредной и полезной еде. Пожалуйста, назовите мне свои любимые продукты питания.

– Смотрите, что получается, вы многие любите сухарики, чипсы, лимонады. – А если не любите, то точно покупали и пробовали эти продукты хоть однажды. А многие ли из вас интересовались из чего состоят эти продукты?

– Ребята, я предлагаю первой группе выписать состав Кока-колы, а второй группе состав чипсов. Выберите, кто будет от группы озвучивать состав продукта.

Состав Кока-колы: вода, сахар, диоксид углерода, краситель, регулятор кислотности (ортофосфорная кислота), натуральные ароматизаторы, кофеин.

 А кто из вас, ребята, знает о влиянии этих веществ на организм человека?  
– Предлагаю вам познакомиться с этой информацией. (раздаю карточки)

**1.** Сахар в народе называют «сладкой смертью». Его чрезмерное потребление ведет к разрушению зубов. Особенно вредны для зубов сладкие прохладительные напитки. В одном стакане Кока-колы содержится пять чайных ложек сахара.   
**2.** Кофеин вызывает нарушения сна (ребенок, выпив на ночь два стакана колы, труднее засыпает). Но самое опасное, что к кофеину может возникнуть привыкание.  
**3.** Углекислый газ раздражающе действует на желудок, вызывает изжогу и воспаление в нем. Кислота (фосфорная) разрушает зубную эмаль.  
**4.** Чтобы почистить раковину, вылейте банку Колы и не смывайте в течение часа. Лимонная кислота удалит пятна.  
**5.** Чтобы удалить ржавые пятна с бампера машины, потрите бампер фольгой, смоченной в Коле.  
**6.** Чтобы раскрутить заржавевший болт, смочите тряпку Колой и обмотайте ею болт на несколько минут.  
**7.** Кола поможет избавиться от пятен. Она очистит стекла в автомобиле от дорожной пыли.  
**8.** Налейте Кока-колы в чайник и оставьте её там на весь день. Она удалит всю накипь и чайник будет внутри как новый.

**Физминутка**

– Ребята, а теперь я попрошу зачитать состав чипсов.

Состав чипсов:картофель, растительное масло, идентичный натуральному ароматизатор «Зелёный лук» (соль, луковый порошок, сухая молочная сыворотка, сахар усилители вкуса и аромата (глутамат натрия, 5-рибонуклеотид натрия), сухое обезжиринное молоко, лактоза, натуральные и идентичные натуральным вкусоароматические вещества, сырный порошок, регулятор кислотности (лимонная кислота), краситель, чесночный порошок, мальтодекстрин, сухое обезжириное молоко).

– А кто из вас, ребята, знает о влиянии этих веществ на организм человека?  
– Предлагаю вам познакомиться с этой информацией. (раздаю карточки)

**1.** Чипсы содержат большое количество жира. Если на чистую салфетку положить большой чипс, согнуть салфетку пополам, при этом нажать посильнее на то место, где расположен чипс, то мы увидим большое жирное пятно.   
**2.** В чипсах много крахмала. Если мы возьмём раствор йода и капнем на чипс, через несколько секунд появляется тёмно-синее пятно, что выдаёт присутствие крахмала. Крахмал, оставшийся во рту, в течение двух часов преобразуется в глюкозу. А это – идеальная питательная среда для кариесных бактерий.  
**3.** В чипсах содержится опасное вещество – акриламид. При поджигании ломтика чипсов появляется едкий запах пластмассы. Это говорит о присутствии опасного акриламида, который считается ядом для нашего организма, поражающий нервную систему, печень и почки.

Если видишь ты рекламу,   
Не тяни за руку маму:  
Ведь на деле всё не так –  
Попадёшься как простак.  
Ведь здоров не будет тот,  
Кто «колу», «пепси», «фанту» пьёт.  
Не тащи отраву в рот –  
Поступи наоборот.  
Дети знать имеют право:  
Жвачка – детская отрава.  
Жвачка – это не еда,  
Жди от жвачки лишь вреда:  
Станешь сам ты нездоровый,  
И по виду схож с коровой.  
Чтоб забыл ты про уколы –   
Избегай все «чипсы», «колы»,  
Чтоб забыл ты про таблетки –   
Сладости ешь очень редко.

**-** Не все продукты, которые человек употребляет, ему полезны.

-Сейчас каждый из вас получит карточку, на которой перечислены названия продуктов. ( Рыба, пепси кола, кефир, фанта, сметана, чипсы, геркулес, мясо, подсолнечное масло, торты, морковь, капуста, конфеты, сливочное масло, яблоки, груши, сухарики, свёкла ,хлеб, творог, йогурт, молоко, яйца, рис, греча)

-Выберите продукты, которые полезны для вас и подчеркните их зелёным карандашом. (проверка и обсуждение)

Читают дети:

Здоровье – это кладезь,

Его нельзя купить.

Однажды потерявши,

Его не возвратить.

Не одолжить у друга,

Не выиграть в лото,

Ведь без здоровья счастье,

Поверьте, уж не то.

Море счастья без здоровья

Не наполнит душу вам.

Не подарит настроенье

Не тебе и не друзьям.

Не порадует работа,

Да и денег не скопить.

В общем, без здоровья плохо,

Очень плохо людям жить.

Несомненно, что здоровье

С детства нужно укреплять:

Физкультурой заниматься,

Бегать, прыгать и играть.

Фрукты есть как можно больше,

Предварительно помыть,

А гуляя после школы,

Про уроки не забыть.