**Тема: Шкідлива їжа. Е – ознака небезпеки.**

**Мета :** розширити уявлення про харчові добавки, розкрити вплив хімічних сполук на організм людини. Ознайомити вас із наслідками вживання їжі з великим вмістом харчових добавок, емульгаторів, виховувати відповідальне ставлення до власного здоров’я, способу життя, формувати навички правильного вибору продуктів харчування.

Хід заняття

**1-й етап – підготовчий :**

***Вступне слово вихователя:***

Добрий день юні друзі!

Дуже приємно вас бачити веселими та здоровими, ви напевно здогадалися дивлячись на оформлення кабінету, про що піде розмова (Діти дають відповіді), про здоров’я. Народна мудрість говорить : «Те, що маємо, не цінуємо, а втрачаємо – сумуємо.» На превеликий жаль, це стосується і вашого здоров’я. Коли я переглядала ваші медичні справи, я звернула увагу на те, що багато учнів мають ті, чи інші вади здоров’я. І повірте, річ не тільки у спадкових хворобах, це частіше набуті стани. Так, наприклад, у нашому класі дітей з основною групою здоров’я, усього лише 11 чоловік, тобто 15 учнів, вже мають проблеми зі здоров‘ям. А із 230учнів нашої гімназії, на Д обліку знаходиться 182 дитини. Це дуже вражаюча цифра, є над чим замислитись. В чому ж причина?

Ми ведемо не зовсім здоровий спосіб життя. Це і мало рухаємось(відпочиваємо здебільше біля телевізора та комп‘ютера), не приділяємо уваги ранковій зарядці, дуже мало буваємо на свіжому повітрі, і не менш важливе – ми не правильно харчуємось.

Протягом двох місяців спостерігаючи над вами, коли ви біжите з магазину, ховаючи від нас очі і пакети з ласощами, мені захотілося поспілкуватися з вами на тему : «Шкідлива їжа. Е – ознака небезпеки». Вашими очікуваннями буде практичне завдання – дослід, яке ви виконаєте самостійно. Учні нашого класу провели опитування серед гімназистів з приводу вживання улюблених ласощів, тож давайте переглянемо.

(Відеоролик)

**2 етап – змістовий:**

‘‘Здоров‘я маємо – не дбаємо, а втративши – плачем… ‘‘

Народна мудрість

А зараз надаємо слово експертам

***Учень 1:*** Доброго дня, друзі.

Сьогодні ми всі зібралися для того, щоб поспілкуватися про шкідливу їжу. Ми сподіваємося, що дана тема буде цікавою, корисною та пізнавальною для вас, ви дізнаєтеся багато нового та зробите для себе певні висновки. Будь ласка, будьте уважними та приймайте активну участь у нашому заході.

***Учень 2:*** Кожен з нас хоче бути здоровим, прожити довге та щасливе життя. Та чи можливо це сьогодні, у сучасних умовах? Забруднене навколишнє середовище, шкідливі звички, нераціональний спосіб життя та харчування. Саме на останньому ми хочемо сьогодні зупинитись.

***Учень 3:*** Яскрава та приваблива реклама продуктів прямо таки закликає нас :»Придбай мене!», «Скуштуй!», «З’їж мене!» Дуже важко пройти повз та не придбати.

***Учень 4:*** Роздивляючись етикетку на пакеті, банці або пляшці, зазвичай ми забуваємо прочитати те, що надруковано дрібним шрифтом, те, що не кидається в очі. А саме там знаходиться цінна інформація про продукцію, яку ми споживаємо. Якщо ця інформація так ретельно маскується, то постає питання – а чому?

***Учень 1:*** Виною всьому – велика кількість харчових добавок, які збільшуються із року в рік. (Відеоролик таблиці харчових добавок) Колись список продуктів, які людина «винайшла» сама, а не просто взяла у природи в готовому вигляді, був дуже коротким. В нього входили хліб, кисломолочні продукти, цукор. Але прогрес значно розширив цей вибір. Все простіше та дешевше стає синтезувати бажаний смак, колір, запах їжі, ніж добитися цього шляхом покращення якості продукту. Але чим приходиться розраховуватись за таке «прискорення»? Ці так звані продукти володіють багатьма винятковими властивостями. Наприклад, не псуються місяцями, навіть якщо лежать на сонці, зберігають товарний вигляд і зовнішню привабливість. А, що до вмісту… Застережемо відразу: якщо в продукту дуже великий термін зберігання, занадто яскравий колір, чи дуже різкий запах, то на смак його краще не куштувати.

***Учень 2:*** Нажаль, сьогодні дуже мало людей харчуються дійсно здоровою їжею. Особливо це стосується дітей. Переважна більшість школярів та підлітків отруюють свої організми різноманітними чіпсами, сухариками, солодкими газованими напоями, шоколадними батончиками. Ви запитаєте, чому саме отруюють?

***Учень 3:*** До складу цих продуктів входять різноманітні хімічні сполуки, харчові добавки,фарбники,емульгатори. І не всі вони корисні для організму людини . Більшість із них вказана на етикетці продукту,але в зашифрованому вигляді. Зазвичай це буква Е з певним номером ,наприклад,Е 161,Е152,Е453 та ін..

***Учень 4:*** Усі хімічні домішки, що класифікують за шкалою Е,мають номер від 100 до 999.Літера Е означає Європа,тобто те,що цю сполуку виготовили і перевірили на території Європи в 1953 р. Це - харчові добавки.

Харчові добавки – це речовини , які додають у продукти , з технологічних міркувань, щоб зберегти і підвищити смак, Щоб вони не псувалися , не змінили колір і консистенцію, зовнішній вигляд.

Історія харчових добавок 21 ст. ознаменувалася скандалом. У липні 2000р. американське Товариство захисту прав споживачів за підтримки прокурора штату Коннектикут звернулися до уряду з вимогою призупинити продаж продуктів харчування,збагачених хімічними речовинами. Мова йшла про апельсиновий сік з кальцієм,печиво з антиоксидантами,маргарин, що знижує рівень холестерину , пироги з харчовими волокнами ,а також напої ,сухі сніданки і чіпси. Річард Блюменталь заявив,що окремі добавки можуть заважати дії лікарських препаратів. Очевидно, що існують й інші побічні ефекти, які поки не виявлені. Як у воду дивився.

***Учень 1:*** Майже все , що ми їмо щодня , містить харчові добавки. Наприклад,рибні пресерви містять консервант Е211, що сприяє розвитку раку. Рулети з оселедця з огірком «Санта-Бремор» містять рако утворюючі добавки Е330,Е331,Е339, які крім того підвищують холестерин. Плавленим сирком «Дружба» , якщо його їсти щодня , можна надмірно підвищити холестерин в крові, бо він містить емульгатори Е450 і Е451. Ковбасний сир також містить багато консервантів Е451,Е452,Е412,Е415, які спричиняють онкозахворювання. Сир твердий «Мармуровий» містить рако утворюючий емульгатор Е252. Печиво «Топлене молоко» може горіти , як свічка,і при цьому виділяти їдкий дим. Можливо тому , що до його складу входить стабілізатор Е503 , який дуже небезпечний для здоров’я людини. Ковбаса «Варена» містить рако утворюючий компонент Е451 та Е452 . А ковбаса копчена «Посольська» ,яка містить у собі «цілий букет» шкідливих консервантів - Е451,Е452,Е250,теж викликає захворювання на рак. Не менш небезпечною є і ковбаса варена «Ніжна», куди входять ті ж самі шкідливі консерванти.

***Учень 2:*** Улюблена всіма дітьми згущена «Полтавська» уже не корисний продукт, бо містить Е456. Шоколадний рулет «Конті» може бути шкідливим для шкіри через Е160. У мармелад додають Е494, який негативно впливає на внутрішні органи. Чимало видів печива, особливо сухого,містять стабілізатор Е450 , який знижує здатність до концентрації уваги дітей і викликає у них гіперактивність. Карамель з шоколадним наповнювачем підфарбовують небезпечним для здоров’я барвником Е110 , який надає золотистого кольору і викликає у дітей невмотивовану нервову збудливість. Велику кількість добавок містять і деякі види морозива. Варто запам’ятати , що найшкідливішими для організму людини є такі добавки , що нумеруються індексами від Е200 до Е283.

***Учень 3:*** Також дуже шкідливими є синтетичні харчові барвники. (відеоролик таблиця з харч.барвниками). Барвники нумеруються числами від 100 до 199. В Україні дозволено для застосування лише 60 найменувань. Барвники широко використовуються у газованих напоях , чіпсах , сухариках та інших продуктах і викликають швидку втомлюваність, погіршення зору , розлад шлунку, збільшення ваги ,хвороби шкіри та навіть онкологічні захворювання.

***Учень 4:*** А тепер хотілось би конкретно зупинитися на продуктах,добре знайомих кожному з вас:чіпсах,сухариках, кока-колі…Чи можливо уявити без них похід до кінотеатру, зустріч із друзями або перегляд футбольного матчу? Неможливо? Тоді зараз ми спробуємо переконати вас у протилежному!

***Учень 1***

И что надо сделать с несчастной картошкой,

Чтоб стала она полосой рассыпною?

Там два витамина осталось, не больше!

Кто думает – тот согласится со мною!

(Демонстрація відеоролику про чіпси)

***Учень 2:*** Чіпси – це закуска ,що представляє собою тонкі скибочки картоплі , обсмажені в олії. Якщо можна так назвати цю хімічну суміш.

А чи дійсно це картопля? У Великобританії суд ухвалив , що чіпси «Pringles» не є картопляним виробом , тому що зміст картоплі в них складає не більше 42%

***Учень 3:*** Так чи дійсно це можна їсти ? У харчовому складі деяких чіпсів виявлено хімічні домішки Е621, Е551, Е 145, а також акриламід , що стимулюють виникнення ракових клітин і заборонені для вживання дітям . Чи корисні чіпси? Абсолютно ніякої користі здоров\*ю! Що ж ви отримуєте із 100-грамової пачки чіпсів? 0% корисних речовин – ні вітамінів, ні мінералів , ні хороших білків. Лише 510 ккал вуглеводів – тобто майже половину денної норми , 0,7 г куховарської солі, 30 г насичених жирів, домішки , барвники , ароматизатори , натрій глутамат – підсилювач смаку Е621 ,добавка , що впливає на зір,провокує глаукому. Тож , як ви мали змогу впевнитися, користі абсолютно ніякої, лише проблеми зі здоров\*ям!Перейдемо ж до наступного продукту!

***Учень 4***

Сухарики лезут! Они наступают!

Они заставляют их есть целый день!

Мы хлеб очень любим, но дети не знают,

Что сверху на хлеб нанесли дребедень-

С солоненьким вкусом , с заманчивым вкусом,

Затем этотхлеб положили в пакет

С ярчайшим рисунком.

«Ах,кушайте, вкусно!»

Но мы отвечаем сухарикам «нет»!

***Учень 1***

Склад сухариків:хліб(невідомо звідки,якої свіжості та терміну придатності),соняшникова олія,домішки та барвники групи Е,а саме Е-621(підсилювач смаку); Е-627; Е-631; Е-160; Е-551,

Пальмовий жир,ароматні речовини,ідентичні натуральним.

***Учень 2:*** Чи не забагато Е? Із знайомого лише хліб та олія…Чи не є це приводом задуматися що ж ми їмо?

(відеоролик про сухарики) чим же запивати ці «прекрасні» продукти?

***Учень 3:***

Ещё существует, друзья,кока-кола!

Напиток-загадка!

Напиток-вопрос!

Что в нём?Нет отгадки!

Задумайся,школа!

Ни кошка не пьёт и ни уличный пёс!

***Учень 4:*** Справжній склад «Кока-Коли» знають,мабуть,тільки її виробники.

Офіційно заявлено такий склад: цукор, діоксид вуглецю,цукровий барвник Е150.ортофосфорна кислота Е338,кофеїн та ароматизатори. Та чи правда це?Практично всі безалкогольні напої виготовляються з використанням синтетичних підсолоджувачів. Чому? Для виробника це полегшує технологічну обробку продовольчої сировини та здешевлює і скорочує технологічний процес. Один із найпопулярніших підсолоджувачів - аспартам у 180-200 разів солодший від цукру,але безконтрольне споживання цієї речовини може призвести до накопичення її в організмі, що викликає стомлюваність,депресію,порушення зору,пам’яті.

Як бачимо «Кока-Кола»,дуже шкідлива для організму людей,але є незамінним помічником у господарстві. Не вірите?Пропонуємо до вашої уваги наступне відео(Демонстрація відеоролика про напій).

Дуже небезпечні речовини містяться і в іншій продукції,яку обожнюють не тільки діти. Це – жувальна гумка. З телеекрану закликають нас жувати,без утоми нормалізуючи свій кислотно – лужний баланс. Та чи є корисною гумка?А чи знаєте ви, що кислотно – лужний баланс нормалізує тільки та жуйка, котра без цукру.А без цукру це означає що з різноманітними добавками,ксилітом, сорбитом, полиолом, які негативно впливають на гормональний баланс в організмі. Особливо це небезпечно для дітей а також для блакитнооких, світлошкірих і світловолосих людей, Ви про це знали? Бо в їх організмі дуже мало ферментів , здатних розчепити і перетворити харчові добавки які входять до гумки тому це загрожує уповільненням росту, порушенням розвитку нервової системи. Тож замисліться. Чи варто такою ціною відновлювати кислотно-лужний баланс!!!

***Учень 1:*** Ось ви й дізналися з чого насправді виробляють продукти, які так часто вживаються. Нам здається, є над чим задуматися. Можливо можна замінити ці продукти чимось? Адже існує стільки натуральних продуктів, фруктів та овочів. Вони так само втамовують голод, дають насолоду без усіляких домішок та барвників. А головне зберігають наше здоров’я. Бо містять натуральні вітаміни. Ми сподіваємося що інформація була для вас дуже корисною.

А зараз у вас є можливість використати набуті щойно знання на практиці.

**Практичний етап:**

Я пропоную виконати наступне завдання: Об‘єднатися в три групи та обрати з запропонованих ласощів найулюбленіші і за допомогою переліку харчових добавок, ви повинні визначити вміст хімічних речовин та вплив на здоров‘я людини, скласти письмовий звіт і ознайомити присутніх з результатами дослідження.

На це відводимо 5-7 хвилин.

(Відео ролик – фаст-фуди)

Інтерв’ю з лікарем .

**Підсумковий етап.**

Учні оголошують висновки

Вихователь: дуже добре, що ви особисто переконалися у негативному впливі харчових добавок на організм людини!

**Рефлексія…**

***Вихователь:*** Діти я сподіваюсь, що наша зустріч була для вас корисною. Пропоную поділитися враженнями, закінчивши речення:

1. Для мене сьогодні новим було…
2. Я для себе зробив висновок, що…
3. Ще б я хотів дізнатися про…
4. Найбільше мене вразило…
5. Я обмежу вживання в їжу…

***Вихователь:***

Щоб бути здоровим та оберегти себе та свою родину від шкідливого впливу харчових добавок варто слідувати наступним порадам:

1. Уважно читати етикетки, знати роз шифровку кодів.
2. Не купувати продукти з неприродно яскравим забарвленням.
3. Не купувати продукти з великим терміном зберігання.
4. Чим менше є список інгредієнтів в готових продуктах, тим менше добавок.
5. Замість готових соків робіть їх самі
6. Обмежте вживання чіпсів, сухариків. Хотдогів, ковбас, сосисок.
7. І на решті готуйте самі, без жодних харчових добавок.

Здоров‘я – це багатство.

Яке Господь нам дав,

І треба, щоб з дитинства

Його ти цінував.

Здоров‘я не придбаєш,

За гроші, пам‘ятай!

Його від Бога маєш,

Про це не забувай.

Бережи здоров‘я змалку,

Бо хазяїн тіла - ти,

Щоб життя прожити довге,

Себе треба берегти.

Тож дорогі діти, бережіть своє здоров‘я, бо воно – найцінніший скарб. Ось і закінчилася наша година спілкування, я дуже вдячна вам за увагу та активну участь. І від щирого серця бажаю вам всім міцного здоров’я.