Классный час на тему «Здоровое питание»

«Один день Одного Современного Ученика»

Цель: на примере питания одного дня виртуального ученика показать детям, насколько губительной может быть пища, которую современный человек потребляет ежедневно; развивать умения выбора здоровой и нездоровой пищи; воспитывать стремление к здоровому питанию.

Тип занятия: виртуальный день с Одним Современным Учеником.

Виды деятельности: работа в группах, «эксперт».

Ход занятия

I. Сообщение темы. Постановка целей и задач.

II. Вводная часть.

Учитель. Ребята, сегодня на занятии рассмотрим, как питается современный человек. Ни для кого не секрет, что наша жизнь устанавливает сейчас свои правила, в том числе и правила питания. Эта проблема очень актуальна для каждого человека. Второе место у учащихся среди приобретенных заболеваний после нарушений костно-мышечной системы занимает расстройство желудочно-кишечного тракта. Бурное развитие пищевой индустрии приводит к засилью нездоровой еды, которая оказывает негативное воздействие на здоровье человека. Неправильное питание, употребление химикатов, к которым относятся многие пищевые добавки, стали одной из причин ухудшения здоровья учащихся.

III. Основная часть.

1. Виртуальный день с комментариями

Давайте представим, что...

Один Современный Ученик в одно прекрасное утро проснулся... Умылся...

На завтрак выпил чашку растворимого кофе, бутерброд с маслом и копченой колбасой.

Будний день. Конечно же, школа. На перемене Ученик купил булочку. К сожалению, запить было нечем – пришлось кушать всухомятку.

После уроков Ученик зашел в гости к однокласснику. Тот пригласил его к обеденному столу. Угощение из нескольких блюд: салат оливье, жареные окорочка, кетчуп, морковь по-корейски.

Решили с другом прогуляться. Купив в ближайшем киоске чипсов, шли и болтали обо всем понемногу.

Пошел дождь. К тому же настало время ужина (ведь чипсами не наешься). Где же покушать? Да чтоб и не очень дорого, и ждать долго не пришлось, и в тепле посидеть? Ура! Макдональдс! Картошка фри, чизбургер, гамбургер... Запить – кока-кола, большой стакан.

Сытые, довольные, ребята отправились по домам. Но здоровые ли?

2. Комментарии дня Одного Современного Ученика.

Работа в группах.

Класс делится на три группы:

1 – комментарий завтрака и «перекус» булочкой.

2 – обед. 3 – прогулка (чипсы) и Макдональдс.

Задание: объяснить вред или пользу продуктов из дневного рациона Ученика.

3. Комментарии каждой группы.

1 группа.

Кофе. Растворимый кофе наносит вред желудку и поджелудочной железе. Способствует развитию гастрита и язвы желудка.

Колбаса. Процесс *копчения*, колбасы, мяса, рыбы и т. д. - это процесс длительный и дорогой, не случайно копчености относятся к разряду деликатесных продуктов. «Традиционное» копчение переводит ценный продукт питания в разряд канцерогенов, выявлено это еще лет тридцать-сорок назад. А чтобы ускорить процесс производители пошли еще дальше. Они разработали технологию *жидкого копчения*. То есть продукт перед сушкой просто окунают в вытяжку химических компонентов и коптильного дыма. Копченый аромат с пряным оттенком на 66 % связан с присутствием фенола и на 14 % – карбонильных соединений, а 20 % приходится на все остальные коптильные компоненты. *Фенол* крайне токсичен. *Карбонильные соединения* - это формальдегид, глиоксаль, фурфурол (имеет запах ржаного хлеба), ацетон, гликолевый альдегид и метилглиоксаль и т. д. Два последних «компонента» и придают золотисто-копченый цвет «деликатесу», правда, с разрушением аминокислот (белков) продукта.

Булочка. Во время еды всухомятку можно заработать гастрит.

2 группа.

Оливье. Как известно, составляющие оливье: вареная колбаса, картофель, яйца, майонез.

О колбасе. *Сульфит натрия*, разрушающий витамин В, является канцерогеном, повсеместно добавляемым в мясо. Он предотвращает появление гнилостного запаха и искусственно придает мясу его «естественный» красный цвет, каким бы старым и несвежим в действительности оно ни являлось.

О картофеле. Хорошо, если он с домашнего огорода, дачи.

А если нитраты? Соли азотной кислоты широко распространены в окружающей среде. Нитратный азот находится в почве и доступен для растений, нитраты служат естественным компонентом пищевых растительных продуктов, кроме того, они необходимы для питания растений, а потому входят в состав удобрений. В отличие от пестицидов нитроген – это естественный, необходимый элемент жизни растений. Они не относятся к ядохимикатам, хотя, конечно, все дело в количестве.

Наибольшее количество нитратов накапливают салат, щавель, укроп, петрушка, в меньшем количестве – свекла, капуста и кабачки, далее – морковь, совсем мало их в яблоках, грушах, винограде, ягодах, луке. Картофель, помидоры и огурцы отличаются умеренной способностью собирать нитраты. Кроме того, разные части растений накапливают их неодинаково. Например, у огурцов наиболее богатые нитратами части – кожица и черешковая часть, у капусты – верхние листья, прожилки и кочерыжка, у зелени – стебли. Удаляя эти части растений перед употреблением их в пищу, можно существенно снизить количество нитратов.

Особо о майонезе. Несколько добавок Е, красители, консерванты и другие добавки.

«Эксперт» Что такое пищевые добавки и Е?

Мы привыкли к тому, что у каждого продукта есть свой вкус и запах. Что помогало человеку выделить среди многих веществ те, которые пригодны для еды.

Прежде всего, по вкусовым ощущениям человек определяет, съедобен продукт или его лучше не есть. Так было всегда, но сегодня мы живем в период, когда внедряются все новые и новые пищевые технологии, позволяющие любому продукту придать нужные консистенцию, вкус, запах, обеспечить тот или иной срок хранения.

Пищевые добавки — это вещества, которые никогда не употребляются самостоятельно, а вводятся в продукты питания для придания им свойств: вкуса, цвета, запаха, консистенции и внешнего вида,

для сохранения пищевой и биологической ценности, улучшения условий обработки, хранения, транспортировки. Когда вы заходите в магазин в поисках чего-нибудь вкусенького, каким продуктам вы обычно отдаете предпочтение?

(Предполагаемый ответ: красиво упакованным в банки или коробки.) А обращаете ли вы внимание на то, какие вещества входят в состав данного продукта? (Предполагаемый ответ: белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины.)

Зачастую рядом со всем понятными составляющими можно обнаружить сложные названия, загадочные для многих «Е». Комбинации E121, E330 и т.д. говорят о типе пищевой добавки. Это могут быть консерванты, стабилизаторы, антиокислители, эмульгаторы и усилители вкуса. Именно благодаря пищевым добавкам продукт даже не очень высокого качества приобретает выигрышный вкус, те или иные цвета, запах, консистенцию. С каждым годом увеличивается количество пищевых добавок и продуктов питания, их содержащих. На сегодняшний день число пищевых добавок (ПД) составляет 500.

Таким образом пищевые добавки- это простой и дешевый способ придать продукту привлекательный вид и цвет, усилить вкус, а также продлить срок его хранения. Раньше, названия этих химических веществ писали на этикетках продуктов полностью, но они занимали так много места, что в 1953 году, в Европе, решено было заменить полные названия химических пищевых добавок одной буквой с цифровыми кодами. Индексом E (от Europe) в рамках Европейского сообщества принято обозначать наличие в продукте питания любых пищевых добавок, идентифицированных согласно Международной системе классификации (INS). По данной системе пищевые добавки делятся на группы по принципу действия. Группа определяется по первой цифре указанной после буквы E.

Группы пищевых добавок

E100 - E182 Красители. Усиливают или меняют цвет продукта.

E200 - E299 Консерванты. Увеличивают срок хранения продуктов, защищая их от микробов, грибов, бактерий, стерилизующие добавки для вин.

E300 - E399 Антиокислители. Замедляют окисление, предохраняя продукты от порчи; по действию схожи с консервантами.

E400 - E499 Стабилизаторы. Сохраняют заданную консистенцию продукции, повышают вязкость.

E500 - E599 Эмульгаторы. Создают однородную смесь не смешиваемых фаз, например, воды и масла, поддерживают определённую структуру продуктов питания, по действию похожи на стабилизаторы.

E600 - E699 Усилители вкуса и аромата.

E700 - E899 зарезервированные номера

E900 - E999 Пеногасители. Предупреждают или снижают вероятность образования пены

Безопасные "Е"

По настоящему (а не официально) безвредными можно назвать лишь небольшое количество пищевых добавок, но даже их врачи не рекомендуют употреблять детям до 5 лет.

E100 - куркумин (краситель), может содержаться в порошке кэрри, соусах, готовых блюдах с рисом, варенье, скандированных фруктах, рыбных паштетах.

E363 - янтарная кислота (подкислитель), содержится в десертах, супах, бульонах, сухих напитках.

E504 - карбонат магния (разрыхлитель теста), может содержаться в сыре, жевательной резинке, пищевой соли.

E957 - тауматин (подсластитель) может содержаться в мороженом, сухофруктах, жевательной резинке без сахара.

А ведь наши предки и не знали об этих загрязнителях и поэтому невольно стоит вопрос: А ради чего нас травят: ответ напрашивается один: это экономически выгодно, увеличивает срок хранения продуктов.

Пищевые добавки, поступающие в организм, как правило, не являются нейтральными. Они вступают во взаимодействие с веществами, входящими в состав организма. Их воздействие зависит от биологической активности, количества поступления, быстроты выведения, способности накапливаться, а также частоты поступления в организм. Иногда малые дозы вещества при частом их употреблении могут оказаться для организма более опасными, чем большие, но редко потребляемые. «Все есть яд, все есть лекарство, важна лишь доза», — сказал, когда то царь Соломон.

Окорочка жареные.

Стимуляторы роста животных. Прежде всего, к ним относятся гормоны и антибиотики. В сельском хозяйстве гормоны используются для быстрого роста мышечной ткани животных. Наряду с гормонами для выращивания мясистого и здорового скота широко используются антибиотики. Как известно, определенная часть антибиотиков не выводится из организма. У животных также антибиотик частично остается в мясе, молоке. Таким образом удается продлить «жизнь» мяса более чем в 2 раза.

Морковь по-корейски. О том, что это практически один уксус, стоит ли говорить?

3 группа

Чипсы.

Вкусовые качества чипсов и сухариков достигаются за счет применения различных усилителей вкуса и ароматизаторов. Вы кушали чипсы со вкусом бекона, сыра, икры? На самом деле никакого бекона и икры там и не бывало. Вкус и запах создан при помощи специальных добавок. Они искусственные. То же самое относится, в полной мере, к сухарикам, газированным напиткам и другим продуктам.

Вред чипсов перевешивает сомнительную пользу этого продукта. Согласно проведенным исследованиям, даже здоровый человек после ежедневного употребления пачки чипсов в день в течение месяца начинает мучиться изжогой, гастритом и болезнями кишечника. Из-за того, что количество опасных канцерогенов в чипсах в 500 раз превышает норму, могут возникнуть раковые опухоли. Особенный вред чипсы приносят детям – всевозможные добавки, которые используются для приготовления продукта, могут спровоцировать сильнейшую аллергию. Вредны чипсы и для людей, страдающих избыточным весом. Только задумайтесь: в 100 граммах чипсов содержится более 30 граммов жира. При этом не «хорошего» жира, а канцерогенного. Так что, прежде чем съесть пачку промасленных хлопьев, подумайте о своем здоровье и выберите что-то более полезное для организма.

«Эксперт». Просмотр и обсуждение фильма «Смерть от чипсов»

Макдональдс. Фаст-фуд.

Ученые установили, что продукты «фаст-фуд» зашлаковывают организм ненужными веществами, которые вызывают многие болезни. Кроме того эти продукты вызывают привыкание, подобно наркотику.

Фаст-фуд - "быстрая еда", которую предлагает "Макдональдс": гамбургеры, чизбургеры,

картошка-фри и т.п. "славится" высокой калорийностью при отсутствии полезных для здоровья веществ. Вы быстро утоляете голод, но не даёте организму источника энергии. Главные составляющие фаст-фуда - искусственные растительные масла и жиры - вызывают зависимость (вредной еды хочется всё больше и больше) и нарушают обменные процессы. А это ведёт к ожирению и апатии, сбою сердечно-сосудистой системы: повышается риск заболеть диабетом или заработать инсульт. Так что не увлекайтесь!

Кроме лишнего веса и большого круглого живота есть и другой вред фаст-фуда, это большое содержание холестерина, который засоряет нашу кровь и со временем может вызвать ряд проблем с сердцем и сосудами. Повышенное содержание холестерина, обусловлено в основном тем, что при приготовлении используется большое количество масла и жира, которое к тому же используется не один раз, а давно известно, что при многократном использовании растительного масла из него в пищу выделяются канцерогены, и токсичные вещества, а влияние их на организм, может быть совершенно не предсказуемым, вплоть до образования злокачественных опухолей в желудке и кишечнике.

Кока-кола.

Много вредных добавок среди красителей. В частности, запрещены: E121 (цитрусовый красный краситель) и E123 (краситель амарант). Они обычно содержатся в сладкой газированной воде, сладостях, цветном мороженом. Уже научно доказано, что все три добавки могут способствовать образованию злокачественных опухолей. Специалистами обнаружено, что сочетание нескольких пищевых добавок «Е» в газированных напитках приводит к образованию бензола. Бензол — опасный канцероген, способный вызвать рак, заболевание печени, почек, угнетающий процесс кровообращения.)

Вот только несколько фактов, показывающих как вредна кока-кола:

1. Активный ингредиент кока-колы – фосфорная кислота.. За 4 дня она может растворить ваши ногти.
2. Для перевозки концентрата кока-колы грузовик должен быть оборудован специальным поддоном, ибо он разъедает даже металлические предметы.
3. Рабочие из фирм кока-колы уже много лет используют ее для очистки моторов своих грузовиков
4. Чтобы почистить сантехнику вылейте банку кока-колы и не смывайте в течение получаса. Результат вас очень удивит.
Вы еще хотите кока-колы?!

3.Учитель.

- Скажите, можно ли быть здоровым, если так питаться?
- Каким должно быть здоровое питание?

Рекомендации по употреблению продуктов питания:

1. Внимательно читайте надписи на этикетке продукта.
2. Не покупайте продукты с неестественно яркой окраской.
3. Не покупайте продукты с чрезмерно длительным сроком хранения.
4. Пейте свежеприготовленные соки.
5. Избегайте подкрашенных газированных напитков.
6. Не перекусывайте чипсами, лучше замените их орехами.
7. Не употребляйте супы и лапшу из пакетиков, готовьте сами.

8. Откажитесь от переработанных или законсервированных мясных продуктов (колбаса, сосиски, тушенка).

9. В питании все должно быть в меру и по возможности разнообразно.

Задание: каждая группа предлагает свой вариант завтрака, обеда, ужина.

4. Защита каждой группы своих ответов.

IV. Закрепление.

«Вопрос-ответ». Учащиеся задают вопросы друг другу.

V. Итог занятия

Будешь колу пить, смотри – растворишься изнутри!

Будешь часто есть хот-доги – через год протянешь ноги!

Будешь кушать сникерс сладкий – будут зубы не в порядке!

Чипсы – это просто яд, они желудку так вредят!

У нас такое воспитание: Мы за здоровое питание!