

Осторожно – пищевые добавки! Экологически безопасное питание.

Цель: формировать правильное отношение 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.

План.

- 1. Приветствие. Ввод. Анкетирование.**
- 2. Обработка данных. Представление 10 наиболее вредоносных продуктов.**
- 3. Вреднейшие добавки.**
- 4. Как не попасть в ловушку.**
- 5. Выводы.**

1. Дорогие ребята! Вы наверняка слышали о том, что неправильное питание способствует опасным изменениям в организме, таким как полнота и ожирение, заболевания сердечно-сосудистой системы и желудочно-кишечного тракта. Однако каждый из нас, как правило, уверен в собственном правильном выборе. Давайте же проверим это. Ребята, напишите/назовите наименование Ваших любимых лакомств, блюд, продуктов...

(Далее следует обработка полученной информации).

2. Итак, №-нное число из Вас в числе любимых продуктов назвало конфеты, еще №-нное число избрало любимым лакомством колбасу, шоколад, чипсы и прочую вредную пищу...

А между тем, знаете ли вы, дорогие ребята насколько вредны эти столь любимые вами пищевые продукты? Давайте узнаем это.

1. Вареная колбаса, сосиски, сардельки, копчености относятся к вредной и опасной пище, потому что в них имеются канцерогены. Знаете что это? Это вредненькие клеточки, которые могут вызвать появление на теле неприятных вавок. В состав колбасных изделий и копченостей входят такие невкусные вещи как сало и нутряной жир, свиные шкурки, трансгенная соя, генномодифицированное сырьё, которые с помощью вкусовых добавок и ароматизаторов маскируют под мясо. Это одни из самых вредных мясных продуктов питания, они содержат следующие вредные добавки (или некоторые из них - в зависимости от конкретного продукта): пищевые консерванты, стабилизаторы, загустители, эмульгаторы, антиокислители, пищевые красители, ароматизаторы. Кроме того, в колбасах, сосисках и сардельках содержится до 80% трансгенной сои, которая является весьма опасным продуктом. Про "основной" ингредиент колбасы - мясо - и его качество стоит поговорить отдельно. Возможные проблемы: рак, заболевания желудочно-кишечного тракта, нарушение зрения, тошнота, диарея, головные боли, аллергия. Антиокислители убивают полезную микрофлору (лактобактерии), вследствие чего появляются заболевания и нарушение пищеварения. Пищевые красители и стабилизаторы провоцируют возникновение и развитие злокачественных опухолей.

2. Ваши любимые газированные напитки — это смесь сахара, различных подсластителей и ароматизаторов в большом количестве. Сладкая газировка весьма калорийна. Данные напитки лучше заменить на воду, натуральный фруктовый сок и зеленый чай. Наиболее опасные - безалкогольные напитки (Кока-Кола, Спрайт, Пепси и т.д.), энергетические напитки. Как и жевательные резинки, их сложно даже назвать продуктами питания. Негазированные, обычно, содержат несколько меньший набор вредных пищевых добавок. Дополнительная опасность напитков в том, что вредные вещества при поступлении с жидкостью усваиваются быстрее и легче, чем при поступлении с твердой пищей. Вот наиболее опасные добавки, которые можно встретить в различных напитках: различные синтетические сахарозаменители, пищевые консерванты, эмульгаторы, ароматизаторы.

3. Ваши любимые чипсы и соленые сухарики не имеют питательной ценности для нашего организма, в них содержится большое количество канцерогенов. Помните что это такое? **(Ожидает и получает верный ответ)**. А еще эти продукты состоят из невкусных в отдельности углеводов, жира и вкусовых добавок. Чипсы и соленые сухарики способствуют полноте и ожирению, а еще повышают холестерин в крови. Вы ж не хотите жить с раком кишечника или еще чем-то таким? Поэтому благоразумно откажитесь от такой «вкуснятины», которая обманывает ваши чувства, и под видом сладости в действительности только отравляет вас...

Они заслуженно получили имидж одних из самых вредных продуктов питания. Эти продукты содержат стабилизаторы и ароматизаторы (усилители вкуса). Картофель "Фри" ресторанах быстрого питания жарится во много раз использованном масле, что приводит к образованию канцерогенов. Да и сама технология изготовления чипсов ведёт к образованию канцерогенных синтетических жиров и других канцерогенов. Присутствие большого количества канцерогенов делает эти продукты питания особенно вредными. Возможные проблемы: рак (из-за опасного количества канцерогенов), «синдром китайского ресторана» (головная боль, покраснение лица, потоотделение, чувство тяжести и др.), возможны и другие заболевания (точный вред части пищевых добавок, содержащихся в чипсах, не определен).

4. Кетчуп, майонез, соусы, заправки для первых блюд, которыми вы обильно сдабриваете свою пищу, считаются вредной пищей, потому что они состоят из консервантов, искусственных ароматизаторов, заменителей вкуса и самое главное, в них присутствуют ГМО.

5. Шоколадные батончики, чупа-чупсы, жевательные конфеты — очень опасны для человеческого организма потому, что это калорийные сладости в сочетании с генномодифицированными продуктами, химическими добавками и ароматизаторами.

Эти изделия вряд ли можно даже назвать продуктами питания, потому что они состоят, в основном, из пищевых добавок: подсластителей и сахарозаменителей, стабилизаторов, загустителей и желирующих, эмульгаторов, антиоксидантов (антиоксидантов) и пищевых красителей. Жевательная резинка почти полностью состоит из пищевых добавок. Конфеты, в зависимости от вида, содержат чуть меньше пищевых добавок. Жевательные резинки и сладости очень популярны, особенно среди детей, и, безусловно, заслуживают быть внесенными в список самых вредных продуктов питания. Возможные проблемы: Эти продукты питания могут вызвать расстройство желудка, обезвоживание, болезни почек и печени, каменно-почечная болезнь, заболевания желудочно-кишечного тракта, аллергические проявления, кожные заболевания, повышение уровня холестерина в крови, развитие слабоумия.

6. Соль иногда называют белой смертью. И мы не можем с этим не согласиться, потому что при использовании ее в большом количестве в человеческом организме скапливаются токсины, скачет давление и нарушается солевосолнотный баланс.

7. Фаст-фуд- это шаурма, гамбургеры, хот-доги, беляши, чебуреки и прочее. Потому, что все это обычно жарят на одном и том же масле, а это сплошные канцерогены. Те самые... Если постоянно питаться фаст-фудом, то заболевания желудочно-кишечного тракта обеспечены.

8. Продукты-полуфабрикаты (котлеты, пельмени, блины) и продукты быстрого приготовления — супы, лапша, картофельное пюре.

9. Алкогольные напитки — опасны для здоровья, потому что их употребление даже в минимальных количествах оказывает негативное воздействие на организм человека, ухудшает работу печени, почек, сердца, мешает усваиванию витаминов. А еще алкоголь сам по себе очень калориен.

10. Употребление маргарина в пищу представляет опасность для нашего здоровья, потому что этот продукт полностью состоит из самого вредного вида жира — трансгенного. Блюда и продукты, которые содержат в себе маргарин, также опасны и вредны для людей. Имеются в виду изделия из слоеного теста, пирожные, торты. Постоянное употребление в пищу этих продуктов гарантирует лишний вес, заболевание ожирением и нарушение обмена веществ.

Неправильное питание со временем может привести к печальным последствиям: развиваются заболевания желудочно-кишечного тракта, такие как изжога, гастриты, колиты, запоры, нарушения обмена веществ, а также диабет, бесплодие, болезни зубов и дёсен, спазмы сосудов.

Ребята, исключите из всего питания вышеназванные продукты — пожалейте свое здоровье! Но почему мы любим самые вредные продукты питания, и нам бывает так трудно от них отказаться?

3. Некоторые вредные пищевые добавки, содержащиеся в популярных продуктах питания, вызывают привыкание. В особенности это относится к глутамату натрия (E-621) - самому популярному усилителю вкуса, который присутствует буквально везде - в продуктах фаст-фуда, чипсах, колбасах, мясных полуфабрикатах, соусах, супах быстрого приготовления и т.д. Эта пищевая добавка является токсином, возбуждающим нервную систему. Способен вызвать серьезные негативные последствия (особенно для детского организма): повреждения зрения и головного мозга, аллергические реакции. Причем, на упаковке может быть и не указано, что в данном продукте содержится глутамат натрия. Если на упаковке продукта написано "специи" без указания конкретных названий, почти наверняка в число этих специй входит и глутамат натрия. Привыкание вызывает и такой вредный заменитель сахара, как аспартам (E-951). В то время, как все исследования, финансируемые промышленностью, пришли к выводу, что аспартам безопасен, практически все независимо финансируемые исследования пришли к выводу о том, что аспартам может вызывать целый ряд опасных заболеваний, от болезни Альцгеймера (в результате разрушения нервных клеток) до мужского бесплодия.

Каков бы ни был ваш образ жизни, для вас не составит сложности привести в свой рацион простейшие изменения, которые приведут к быстрому улучшению вашего здоровья. Забудьте свое пристрастие к коммерческим продуктам «быстрого приготовления» — их пищевая ценность сомнительна, а вот потенциально опасных для здоровья компонентов (жиры, сахар и соль) они содержат в избытке. Но как же выбирать полезные продукты в магазине?

4. Сегодня, когда прилавки завалены продукцией местных и импортных производителей необходимо уметь отличать полезное от сомнительного, натуральное от синтетического. Ведь даже если продукт прошел все тесты и добавленные в него пищевые добавки не вредны, никто еще не изучил их отсроченного во времени действия. Не дадут ли они через 30 лет тяжелую болезнь? Поэтому, у покупателя есть выбор – подольше времени провести в магазине, или взять с полки продукты, привлекающие ценой и упаковкой.

Как выбирать? Найти полностью полезные продукты можно. Для определения полезных и не очень полезных продуктов, необходимо руководствоваться информацией, написанной на упаковках. Сегодня производителя обязали писать о товаре полную информацию – полный состав, срок выпуска и срок годности продукта.

Прежде всего, в опалу должны попасть продукты, особенно молочные, имеющие сроки хранения по полгода и более и не требующие хранения в холодильнике. Молоко в

картонных пакетах, мороженое с растительными жирами и сухим молоком, сливки в коробках, йогурты, не требующие хранения в холодильнике – все это с большой натяжкой можно назвать полезными продуктами.

У натурального молока сроки хранения не более 3-5 суток, обычно они хранятся в пакетах или коробках, при температуре от 2 до 6 градусов. Без холодильника натуральное молоко быстро скисает.

Такие же сроки и условия хранения у натурального кефира, йогурта, немного дольше хранятся сливки и сметана. В полезном сливочном масле нет растительных жиров, в его составе только сливки и, возможно, соль.

Мясо лучше покупать свежее, отрезанное от тушки, кур также необходимо покупать охлажденных. Обязательно нюхайте мясо и курицу, от них не должно исходить запаха порошка или стирки, иначе есть вероятность, что их обрабатывали химикатами.

На мясо надавите – если остается выраженная ямка – мясо не очень хорошее, осмотрите шкуру курицы – дырочки могут оказаться следами от уколов шприцом, ее накачивают солевым раствором или обрабатывают, чтобы не портилась.

5. Рацион, содержащий большое количество обработанных продуктов, может вызывать немало проблем со здоровьем. В таких продуктах большинство витаминов и минералов были потеряны в процессе обработки, либо их не было изначально. К тому же мы склонны к перееданию таких продуктов, как чипсы, печенье, соусы и т.д., поскольку чувство насыщения ними долго не приходит. Но самое страшное, что в большинстве случаев, мы не знаем, какие добавки они содержат. Пищевые добавки выполняют большое количество функций, но вместе с тем и причиняют существенный вред человеку и планете в целом.

Ребята, внимательно читайте состав продуктов, которые покупаете в магазине и помните: все, что удлиняет жизнь продуктам увеличивает ее людям. Будьте внимательны и здоровы! **(Раздать памятки).**

ПАМЯТКА!

Наиболее опасные пищевые добавки:

1. КОНСЕРВАНТЫ:

Сульфиты и их производные (E 220–227)

Нитриты (E 249–252)

Бензойная кислота и ее производные (E 210–219)

2. АНТИОКСИДАНТЫ:

Бутил-гидроанизол (E 321)

Бутил-гидрокситолуол (E 321)

3. КРАСИТЕЛИ:

Тартразин (E 102), желто-оранжевый S (E 110)

Азорубин (E 122), амарант (E 123), красная кошениль (E 124)

Эритрозин (E127), бриллиантовая чернь BN (E 151)

4. АРОМАТИЗАТОРЫ:

Глутаматы B 550–553

Пищевые добавки, наиболее часто вызывающие реакцию, и их коды.

1. Пищевые красители, содержащие азогруппу:

Тартразин E 120

Желто-оранжевый E 110

2. Пищевые красители, не содержащие азогруппу:

Эритрозин E 127

Аннато E 160

3. Консерванты:

Бензойная кислота E 210

Бензоаты E 211–219

Сорбиновая кислота E 200–203

4. Вкусовые добавки:

Глютамат натрия E 621

Глютамат калия E 622

Глютамат кальция E 623

Глютамат аммония E 624

Глютамат магния E 625