

Министерство образования Республики Башкортостан

ГОУ НПО Профессиональный лицей № 128

З.Г. Абузарова

Классный час

на тему: *«Что есть и что не есть»*

г. Туймазы

2011 г.

Классный час.

Группа ОМ-2. Классный руководитель: Абузарова Зиля Гамировна.

- Тема:** «Что есть, и что не есть? Вот в чем вопрос!»
- Цель:** Довести до учащегося информацию о различных биологически активных веществах, имеющих как положительное действие, так и опасное влияние на организм человека; показать, что здоровье ребят зависит от знаний и самостоятельного, обдуманного выбора, что употреблять в пищу.
- Форма проведения:** Беседа с элементами обсуждения. Игровое состязание.

Содержание классного часа.

- I. Выступление классного руководителя с кратким сообщением о пищевых добавках, о наиболее опасных консервантах.
- II. Игровое состязание.
Условия 1-го конкурса: выделить наиболее опасное «Е», определить, какие из них относятся к стабилизаторам, красителям, эмульгаторам, ароматизаторам (учащиеся раздаются на столы упаковки от различных продуктов, напитков).
- III. Информация классного руководителя о:
 - Колбасе;
 - Жвачке;
 - Супах;
 - Вареной еде.
- IV. II игровое состязание. «Губа не дура» (Губа не дура, язык не лопатка: знает, что горько, что сладко).
Условия 2-го конкурса: На столы ставятся блюдечки со специями и сухими продуктами: солью, сахаром, перцем черным, красным, крахмалом, содой. Игрокам завязывают глаза.

Задача определить продукты на ощупь и на вкус.

V. Состязание рядов.

Назовите:

1. Самое урожайное растение (рис).
2. Самая здоровая и калорийная пища (изюм, орехи).
3. Учреждение, где не консервируют овощи и фрукты, но зато там звучит прекрасная музыка (консерватория).
4. С чего начинается любое застолье (с мытья рук).
5. Как используются полотн. салфетка?
6. Чем чистят мандарин? Апельсин?
7. Какую воду можно принести в решете?
8. Сколько яиц можно съесть натощак?
9. Сколько минут лучше всего варить крутое яйцо? – 2,3,5?

VI. Полезная информация о пище (краткие сообщения учащихся)

1. Продукты, улучшающие память.
2. Помогают сконцентрировать внимание.
3. Во время экзаменов рекомендуется.

Здоровый образ жизни – образ жизни человека, его поведение и мышление, которые обеспечивают охрану и укрепление здоровья.

Составляющими здоровья являются:

- рациональное питание;
- двигательная активность;
- соблюдение правил личной гигиены и безопасного поведения;
- оптимальное сочетание умственного и физического труда;
- отказ от вредных привычек.

Сегодня мы поговорим и рациональном питании. Главный вопрос «Что есть, а что не есть?»

Современное производство продуктов питания немислимо без пищевых добавок. Разрешенные к применению не опасны для здоровья человека, но некоторые из них могут вызвать аллергию или другие последствия, которые не сразу проявляются.

Натуральные или аналогичные им синтетические добавки не имеют пищевой ценности и вводятся в продукты питания для придания им нужного цвета, консистенции, увеличения срока хранения и т.д.

В странах ЕС принята система цифровой кодификации пищевых добавок: каждая из них обозначается буквой E, что значит европейская, соответствующей цифрой.

Красители. E 100 – 199. Не безвредны для здоровья азотокрасители (E 102, 110, 122 – 124, 127 – 129, и 151). Они добавляются в кондитерские изделия, сыр, маргарин. У аллергиков они могут вызвать отеки, слезы, приступы астмы.

Консерванты. Увеличивают срок хранения продуктов и кодируются номерами E 200 – 299.

Наиболее безопасны сорбиновая (E 200 – 203) и муравьиная (E 236 – 238) кислоты.

А вот от бензойной кислоты (210 – 217), а также двуокиси серы (E – 220) и сульфитов (E 221 – 226, 239) аллергикам лучше отказаться.

Антиокислители. Защищают продукты от повреждающего действия кислорода и имеют индексы E 300 – 399. E 311 – 313 могут вызвать головную боль, они применяются в изготовлении бульонных кубиков, жевательной резинки, мороженого.

Стабилизаторы (400 – 499). – поддерживают желеобразную консистенцию продуктов. Может вызвать расстройство ЖКТ.

Эмульгаторы (500 – 599). Используются для приготовления водно-жировых смесей (майонеза). Остерегаться тем, у кого аллергия на яйца.

Усилители вкуса и ароматизаторы (600 – 699). E 620 добавляют в соусы, приправы, колбасы, бывает причиной аллергии, приступов мигрени и сердцебиения.

Опаснейшие консерванты.

Прежде чем приобрести продукты, посмотрите, какие консерванты в нем использованы.

Многие из них вредны для здоровья; с такими добавками в развитых странах продавать продукты запрещено, поэтому производители сбывают эти продукты в другие страны, где просто не знают о вредных добавках.

Наиболее опасные пищевые добавки, вызывающие:

- Рак: E 131, 142, 152, 210, 211, 213, 217, 240, 330, 447.
- Заболевания ЖКТ: E 221 – 226, 320 – 322, 328, 339 – 341, 405, 407 – 466.
- Заболевания печени и почек: E 171 – 173, 320 – 322.

Также запрещены в развитых странах:

E 102 – 105, 110 – 111, 120 – 127, 130, 141, 150, 180, 212, 215 – 216, 230 – 232, 238, 241, 250, 311 – 313, 450, 477.

К сожалению, 80% импортных продуктов питания, сигарет и напитков содержат перечисленные вредные консерванты.

О родной «колбасе».

Вредные добавки содержит и такой многими любимый продукт, как колбаса.

Любовь к колбасе – это чуть ли не общенациональная идея. Хотя колбаса является одним из самых вредных продуктов для человека. (Обратите внимание, что кошки отворачиваются от многих сортов колбасы, особенно вареных).

Жвачка: польза или вред.

Практически вся продаваемая в нашей стране жвачка содержит добавки из «черного» списка. Несколько американских групп защиты потребителей вновь выступили с критикой вещества аспартам, ссылаясь на возможную связь между этим искусственным заменителем сахара и опухолями головного мозга. Аспартам содержится в различных жевательных резинках, которые не содержат сахара.

Что полезнее: вареная или жаренная еда?

Мясо вареное – диетический продукт, т.к. при варке весь холестерин уходит в бульон, он в пенке, поэтому ее надо снимать. Лучше съесть мясо, а не суп, если у тебя лишний вес.

Жарить мясо – это значит приближать рак. В хрустящей корке содержатся канцерогены.

Чипсы?

Масло, в котором жарили картошку, повторно использовать нельзя. В нем – канцерогены.

Наиболее опасные добавки:

E – 131, 142, 152, 210, 211, 213, 217, 240, 330, 447 – они вызывают рак!

E – 221 – 226, 320, 322, 328, 329, 340, 341, 405, 407, - 466 – заболевания ЖКТ.

E – 171 – 173, 320 – 322 – заболевания печени и почек.

Также запрещены в развитых странах.

E – 102 – 105, 110 – 111, 120 – 127, 130, 141, 150, 180, 212, 215 – 216, 230 – 232, 238, 241, 250, 311 – 313, 450, 477.

Заключение.

Мы выяснили, что такое БАДы, ознакомились с вредным влиянием некоторых из них на организм информации о полезной пище. Надеюсь, что беседа, которую вы сегодня прослушали, поможет вам сделать правильный выбор, ведь знания и правдивая информация о качестве продуктов – залог вашего здоровья.