**Полезные и вредные печенья**

**Цель:**

1. Формирование у учащихся представления о здоровом питании, рассказать о значении питания для человека; о пользе и вреде печенья.
2. Развивать умения правильно питаться.
3. Формирование здорового образа жизни.

**Задачи:**

1. воспитание бережного отношения к своему здоровью.
2. формирование здорового образа жизни.
3. воспитание негативного отношения к вредным продуктам питания;

 **Ход занятия.**

Здравствуйте, дорогие наши гости!

Сегодня мы с вами поговорим о еде, и в частности, о печенье.

Скажите, пожалуйста, для чего человек ест? (ответы детей)

Человек питается, чтобы жить. Пища наша должна быть не только вкусной, но и полезной.

А что значит «полезной»?

Одним из основных условий здорового питания является то, что продукт должен быть безопасным и соответствовать санитарным нормам. Каждый продукт должен иметь свои пищевые достоинства, содержать полезные для человека вещества.

Возьмём печенье. Это полезная еда, или вредная?

Поднимите руки те, кто любит чипсы, сухарики, кока-колу. Это вкусно. А вы никогда не задумывались полезно ли это для вас.

Скажите, когда мы покупаем продукты в магазине, на что мы обращаем внимание? (на сроки годности)

А надо ещё и смотреть на состав продукта. (смотрим состав чипсов, сухариков, печенья)

Здесь нам встретились незнакомые слова, и даже буквы Е с цифрами. Это пищевые добавки– вещества химического происхождения. Они вредны для организма человека. (смотрим на доску).

Вредные продукты - источник многих заболеваний, таких, как сердечно-сосудистые, онкологические, желудочные, сахарный диабет и другие.

Предложим вам для изучения рейтинг вредных продуктов, составленный специалистами-экспертами в области питания. А что есть или не есть - решать вам.

Жевательные конфеты, чупа- **Рефлексия:**

- Сегодня мы узнали, что наше здоровье зависит от того, что мы едим.

1. чупсы и т.п. - всё это, без сомнения, вредные продукты. Мало того, что все они содержат огромное количество сахара, так ещё и химические добавки, красители, заменители и т.д.
2. Чипсы, как кукурузные, так и картофельные - очень вредны для организма. Чипсы - это ничто иное, как смесь углеводов и жира, в оболочке красителей и заменителей вкуса. Сама технология изготовления чипсов ведёт к образованию канцерогенных синтетических жиров и других канцерогенов. В этот список попадают бургеры, беляши, хачапури, картошка фри, лапша быстрого приготовления, растворимые супчики, картофельные пюре, растворимые соки("Юпи").
3. Сладкие газированные напитки(Coca-Cola) - смесь сахара, химии и газов. При избыточном употреблении нарушает обмен веществ, синтетические красители часто вызывают аллергии, а углекислый газ - повышение кислотности желудочного сока, что приводит к гастриту.
4. Кондитерские изделия с большим содержанием жира и сахара. Регулярное употребление таких сладостей - один из самых коротких путей к нарушению обмена веществ.
5. Кофеиновые стимуляторы. К ним относятся кофе и энергетические напитки. Безопасная доза кофе - 2-3 чашки в день. Энергетические напитки лучше вообще не употреблять, а тем, кто уже зависим, - пить не каждый день. Превышение ведёт к истощению нервной системы.
6. Мороженое. Очень часто сегодня его производят с содержанием синтетических загустителей и ароматизаторов, которые замедляют о/в в организме.

Скажите, это приносит пользу нашему здоровью? ( нет)

Вы хотите быть больными? (нет)

Значит, как надо питаться? (правильно, употреблять только натуральные продукты, а пищу готовить самим.)

Сейчас мы хотим предложить вам наши печенья. Их 2 вида: овсяные и на огуречном рассоле. В них только натуральные ингридиенты: мука, сливочное масло, подсолнечное масло, яйца, сахар (его немного), геркулес, рассол.

Вкусно?

**Рефлексия:**

- Сегодня мы узнали, что наше здоровье зависит от того, что мы едим.

Подведем теперь итог:

 Пеките печенья и получайте от этого не только удовольствие, но и пользу!