

Особой популярностью среди школьников пользуются чипсы, сухарики, газировка. На телевидении, в общественных местах часто можно увидеть их красочную рекламу. В магазинах и киосках в яркой упаковке продаются различные чипсы, сухарики, газированные напитки по доступной цене. Они являются любимым лакомством детей и взрослых и сопровождают людей практически везде, как сидя дома у телевизора, так и в пути.

На основании Федерального закона чипсы включены в перечень продуктов, запрещённых в питании детей в детских учреждениях.



### **Чипсы, газированные напитки польза или вред?**

**Цель:** выяснить качественный состав чипсов, газировки их влияние на здоровье человека.

**Объект исследования:** чипсы, газировка.

**Задачи:**

1. Изучить состав чипсов, газированных напитков и выяснить какие ингредиенты являются опасными для здоровья .
2. Провести анкетирование учащихся.
- 3.Провести эксперимент, подтверждающий вред чипсов, газированных напитков, жвачки.
- 4.Предложить рекомендации по здоровому питанию.

**Предполагаемые результаты:**

1. На основе полученной информации, у учащихся появится желание отказаться от употребления чипсов, сладких газированных напитков.
2. Дети будут расти здоровыми.

**1. Теоретическая часть занятия.**

*Инструктор по труду.* Проведя анкетирование у нас, в детском доме мы выяснили, что каждый день никто не ест чипсы. Примерно 45% воспитанников употребляют чипсы 1-2 раза в месяц и иногда. Двое 1-2 раза в неделю.

В сети интернет мы нашли информацию. ( Видеоролик )

### **Выводы и рекомендации**

Просмотрев видеоролик становится ясно, что чипсы – это очень вредный и даже опасный продукт. Чтобы продукт не испортился, в него добавляют консерванты, ведь срок хранения чипсов и сухариков целый год. Итак, чипсы - смесь углеводов и жира в оболочке из красителей и заменителей вкуса. Витаминов и минеральных веществ в чипсах нет, поэтому советуем, не есть чипсы чаще одного раза в месяц. Сдержите себя от их покупки, исключите из своего питания. А если все равно хочется, вам никто не запрещает делать «хрустящую картошку» у себя дома. Делать сухарики в духовке с перчиком и чесноком. Вы уже точно знаете, из чего это все готовится и что туда добавляется. Если все делать правильно – вы не будете подвергать свой организм большому количеству тех добавок, которыми пропитана вся хрустящая продукция в упаковках.

### **Альтернатива чипсам**

Вместо чипсов можно есть семечки и орехи, мармелад, пастилу и шоколад, вафли, печенье и пряники, попкорн и кукурузные палочки, слайсы и пшеничную соломку, мороженое.



Проведя еще одно анкетирование, мы выяснили, что газировку любят все дети нашего дома. Предпочитают кока-колу, «Лимонад» и «Гархун».

Проведя анкетирование, мы выяснили, что любят газировку все дети нашего дома. Ежедневно никто не употребляет газировку, несколько раз в

неделю 4 человека, 83% редко. 72 % пьют газировку, потому что она кажется вкусной. Не знают ничего о вреде газировки 3 человека, а остальные знают.

Дети пьют разноцветную шипучку литрами. Так ли это безопасно, как кажется - и для детей, и для взрослых?

В сети интернет мы нашли информацию. (Видеоролик)

Если же вы не можете отказаться от сладкой газировки, то следуйте рекомендациям:

- внимательно читайте этикетку (чем меньше список ингредиентов, тем меньше добавок.);
- не покупайте напитки с яркой окраской, т.к. они содержат красители;
- постарайтесь пить как можно меньше газированных напитков.

Если вы прислушаетесь и постараетесь следовать нашим советам, то хорошее настроение и самочувствие вам гарантировано. Ведь вода - это жизнь, а полезные напитки – спутники полноценной жизни.

Новое поколение выбирает молочный коктейль, компот, сок, квас, морс, чай, минеральную воду!

Правильное питание в детстве – фундамент здоровья на всю жизнь.



## 2. Практическая часть занятия.

Самостоятельно приготовить молочный коктейль с мороженым, свежими фруктами и ягодами. А вместо чипсов, приготовить попкорн на сковороде или в микроволновой печи.

*Итог занятия.* На основе полученной информации у воспитанников появилось желание отказаться от употребления чипсов, сладких газированных напитков.

***Анкетирование о газированных напитках.***

1. Любишь ли ты сладкие газированные напитки?
2. Какие газированные напитки ты пьешь чаще всего?
3. Как часто ты пьешь газированные напитки:
  - а) каждый день;
  - б) несколько раз в неделю;
  - в) редко;
4. Почему вы употребляете газированные напитки?
  - а) вкусно; б) утоляют жажду; в) просто так.
5. Знаете ли вы о том, что в данных напитках содержатся вещества приносящие ущерб вашему организму?
  - а) да; б) нет.

***Анкетирование о чипсах.***

Как часто ты употребляешь чипсы?

- а) каждый день
- б) 1-2 раза в неделю
- в) 1-2 раза в месяц
- г) иногда
- д) никогда