**Классный час**

**«Вредные продукты»**

**Выставка рисунков «Полезные продукты»**

( анализируем)

-Ребята, а можем ли мы газированные напитки назвать полезным продуктом?

Почему?

 Вот что я прочитала недавно, что врачи-диетологи всего мира выявили наконец пятерку самых вредных для человека продуктов. Мы их поместили в табличку «Вредная пятерка». (Прикрепляем табличку к доске.)

1. Сладкие газированные напитки: «Кока-кола», «Спрайт» и другие.

Созданы не для утоления жажды, а для ее вызывания. Отличаются гигантским содержанием сахара: в одном стакане не менее пяти чайных ложек.

2. Картофельные чипсы, особенно приготовленные не из цельной картошки, а из пюре. В сущности, это очень жирная смесь плюс искусственные вкусовые добавки.

3. Сладкие шоколадные батончики. Большое количество сахара, химические добавки, высочайшая калорийность.

4. Сосиски, сардельки, колбаса, паштеты и другие продукты с так называемыми скрытыми жирами. В их составе сало, жир, свиная шкурка занимают половину, но маскируются под мясо, в том числе и с помощью вкусовых добавок.

5. Жирные сорта мяса, особенно в жареном виде.

Оказалось, что нет ничего страшнее сосиски в тесте в сочетании с лимонадом!

Многие врачи к этой вредной пятерке добавляют еще и жевательные конфеты,

Чупа-чупсы, майонез, кетчуп, лапшу быстрого приготовления, порошковые напитки, пиво. Во всех этих продуктах много химии: заменителей, красителей, растворителей. Действие многих этих веществ сопоставимо с действием ядов. Если есть много такой пищи, организм постепенно

привыкает к яду и уже не посылает тревожных сигналов в виде высыпаний на коже, тошноты или головокружений. Постепенно ядовитые вещества накапливаются, и вспыхивает болезнь.

 Ребята, мне все-таки не дает покоя один вопрос: многие из вас знают о вреде этих продуктов, но почему же вы так упорно их покупаете?

(Примерные ответы детей)

- Это вкусно, не надо разогревать, готовить.

- Это все реклама: с утра до вечера нас призывают есть эти батончики, чипсы, пить эту воду...

- Красивая упаковка, да и вкусно.

 Когда ешь, чувствуешь себя крутым, современным, как в рекламе

- От шоколадного батончика, например, прибавляются силы…

 Получается, что все вы – просто несчастные жертвы рекламы. Но вы же знаете, что наносите непосильный вред своему здоровью

**Анкета для детей:**

**1.Любите ли вы чипсы, шоколад, лимонад? Часто ли вы их едите?**

А) да

Б) люблю и иногда ем

В) не люблю

***2****.* **Знаешь ли ты что-нибудь о вредной еде?**

А) не знаю

Б) знаю

 **3. Что бы ты выбрал - конфетку или витамины?**

А) конфету -

Б) витамины

**4. Как ты думаешь – ты здоров?**

А) да

Б) да, но к концу дня чувствую усталость

В) нет

- Я хочу подарить вам памятку о здоровой пище.

 Памятка

* В питании всё должно быть в меру;
* Пища должна быть разнообразной;
* Еда должна быть тёплой;
* Тщательно пережёвывать пищу;
* Есть овощи и фрукты;
* Есть 3-4 раза в день;
* Не есть перед сном;
* Не есть копчёного, жареного и острого;
* Не есть всухомятку;
* Меньше есть сладостей;
* Не перекусывать чипсами, сухариками.

**А вы нарисуйте плакаты, который защитят людей от опасных продуктов.**