**Внеклассное мероприятие (5-6 классы)**

**«Что я знаю о правильном питании? Сахар»**

*Задачи:*

-развивать сознательность по отношению к своему здоровью и здоровью близких людей;

-создание мотивации к укреплению здоровья;

- формирование у учащихся активной позиции по данной проблеме;

-определить факторы, влияющие на здоровье;

-создать условия для развития коммуникативных умений учащихся.

***1.Организионный момент. Мотивация.***

-Здравствуйте! Тема нашего занятия «Что я знаю о правильном питании?»

-Сначала поиграем в игру «Моя любимая еда». Я кидаю мяч, а вы ловите и называете свою любимую еду. (игра)

- А теперь подумайте и постарайтесь ответить на два вопроса:

 1) Это полезная еда или вредная?

2) Почему я люблю именно эту еду?

(Ответы детей: «Вредная, но вкусная», «Полезная и вкусная», «Не знаю полезная или вредная, но вкусная, потому что сладкая»… )

Давайте попробуем разобраться, что же такое правильное питание, можно ли питаться правильно и вкусно?

*2.* ***Основная часть****.*

а) ***Историческая справка.***

-Взрослые часто говорят «это вредно». Давайте перечислим, о каких блюдах и продуктах они так говорят.

(сладкая газировка, соленые чипсы, сладкие булочки из белой муки, жареные блюда, покупные сладости, колбасы, блюда быстрого приготовления…)

-Какие продукты вы называли чаще всего? (Сладкие).

«Сахар - сладкий яд»

 Этот продукт питания пришёл в Европу примерно 150 лет назад. Тогда он был очень дорогим и недоступным простым людям, его продавали на вес в аптеках.

Вначале сахар изготавливали исключительно из сахарного тростника, в стеблях которого большое содержание сладкого сока, пригодного для получения этого сладкого продукта. Гораздо позже сахар научились добывать из сахарной свеклы. (Кадры - сахарная свекла, сахарный тростник, процесс производства, конечный продукт)

Биологической ценности этот продукт не имеет, за исключением калорий. В 100 граммах сахара содержится 374 ккал. Норма сахара в день – 30г (6 чайных ложек на все продукты, съедаемые в день)

Житель России съедает примерно 100-140 граммов сахара в течение одного дня. Это около 1 кг сахара в неделю (Показ на весах).

***б) В результате чрезмерного потребления сахара:***

- вымывает кальций из костей, они становятся хрупкими;

- разрушает эмаль зубов – развивается кариес, зубы приходится лечить;

- вызывает отложение жира;

- вызывает обманчивое чувство голода тогда, когда на самом деле человек сыт;

- способствует быстрому старению;

- способствует быстрой утомляемости, раздражительности, нервному истощению;

- ослабляет иммунитет.

(Кадр – последствия чрезмерного употребления сахара)

в) ***Практическая работа. Читаем этикетки***.

- Вспомните – какая норма сахара допустима? (30г)

- Много это или мало? Почитаем этикетки. Ингредиенты указывают по мере уменьшения их количества. Чем ближе ингредиент к началу списка, тем больше содержится этого вещества. (Читаем этикетки на упаковке). Даже в котлетах содержится сахар.

г) ***Безвыходное положение?***

- Как же быть? Совсем не есть сладости? Совсем не употреблять готовые продукты? Попробуйте найти выход.

( Работа в группах: обсуждение и представление своего решения проблемы)

- Сделаем вывод:

 1) свести к минимуму употребление чистого сахара;

2) читать этикетки на продуктах и сократить употребление таких продуктов, в которых сахара много;

3) не употреблять сладкие газированные напитки;

4) контролировать количество сладостей;

5) заменять по возможности сахар полезными сахарозаменителями (стевия).

**Домашнее задание:**

- изучить этикетки на продуктах в домашнем холодильнике, обратить внимание на количество сахара.