Государственное бюджетное учреждение Архангельской области для детей- сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, «Коношский детский дом»

Конспект информационно – практического часа

**«Все ли полезно, что в рот полезло?»**

Воспитатель Чиханова Елена Михайловна

1 квалификационная категория

Коноша 2021

***Тема:*** Пропаганда ЗОЖ

***Участники:*** воспитанники 12 – 13 лет

***Вид занятия:*** информационно – практический час

***Цель:*** сформировать представление о здоровом образе жизни через правильное питание.

***Задачи:***

обучающие:

- систематизировать знания воспитанников о правильном питании;

- познакомить с историей возникновения чипсов; - определить состав чипсов и сделать выводы о их пользе или вреде; развивающие: - развиватьу воспитанников познавательный интерес, умение обобщать и делать выводы;

**воспитательные: -** воспитывать негативное отношение к вредным для организма продуктам питания;

- воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

***Методы:***

Словесный Наглядный

Эксперимент

***Формы:***

Индивидуальная

Групповая

***Ожидаемый результат:***

1. Выпускники детского дома вспомнят составляющие ЗОЖ и повторят, из чего состоит пирамида правильного питания.
2. Дети будут знать историю возникновения чипсов и технологию их приготовления.
3. Самостоятельно проведут эксперименты и убедятся о наличии вредных веществ в составе чипсов.

***Оборудование:*** компьютер, проектор, презентация, листы бумаги формата А4, пачки с чипсами разных фирм,. раствор перманганата калия (КМnО4), 3% спиртовой раствор йода, пипетки аптечные, диски ватные, памятки «Алгоритм действий при определении качественного состава чипсов», памятки «На что надо обратить внимание при выборе чипсов», таблица «Вредные пищевые добавки».

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Деятельность педагога | Деятельность воспитанников | Результативность деятельности |
| ***1.Организационно-мотивационный этап***  *3 мин.* |  |  |
| - Добрый день, ребята! Начинаем наше занятие! - Посмотрите пожалуйста на доску (на доске написано ЗОЖ), что обозначают буквы , написанные на ней?  - Правильно, ребята! Там написано, здоровый образ жизни, это и будет основой для темы нашего занятия.  - Ребята, а кто может сказать, что является составляющими частями здорового образа жизни?  - Правильно, молодцы! Вот об одном направлении ЗОЖ, правильном питании, мы и будем  говорить на сегодняшнем занятии, которое называется «Все ли полезно, что в рот полезло?»  (Слайд № 1) | Дети отвечают на вопрос воспитателя.  Дети называют : занятия спортом, зарядка, режим дня, закаливание, правильное питание. | Выяснили, о чем пойдет речь на занятии.  Вспомнили, из чего складывается ЗОЖ. |
| ***2. Этап актуализация знаний***  *5 мин.* |  |  |
| Питание человека – один из самых  важных факторов, напрямую влияющих на [здоровье](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fchudesalegko.ru%2F) человека.  (Слайд № 2)  Однако, многие из нас легкомысленно относятся к питанию, не задумываются о его значении, вспоминая об этом только тогда, когда появляются проблемы со здоровьем. А ведь многие болезни – это всего лишь результат неправильного питания. - Ребята, а какой должна быть еда? Конечно, хочется иногда побаловать себя чем- то вкусненьким, но вкусно, не значит полезно.  - Как же надо питаться, чтобы быть здоровым?  Правильное, здоровое питание – это четко сбалансированный, правильно распределенный по времени и количеству прием пищи, которая содержит необходимое организму количество калорий, питательных веществ и витамин.  (Слайд № 3)  Схематическое изображение принципов здорового питания можно увидеть,  посмотрев на пирамиду питания.  - Ребята, давайте подробнее рассмотрим пирамиду питания, рекомендованную Всемирной Организацией здравоохранения. Из каких продуктов она состоит?  Продукты, расположенные внизу пирамиды, нужно употреблять в пищу как можно чаще, соответственно  расположенные вверху - исключить из рациона или употреблять в ограниченном количестве.  (Слайд № 4-5)  - А сейчас скажите, каких продуктов, которые вы любите, здесь нет? И почему?  - Да , ребята, их здесь нет, потому что они вредны для здоровья. Сегодня , мы  с вами постараемся доказать это на примере чипсов. | Слушают и смотрят презентацию.  Отвечают на вопрос:  вкусной, разнообразной, полезной.  Рассматривают пирамиду питания.  Воспитанники отвечают: кола,  чипсы, быстрая еда, жвачка. | Вспомнили пирамиду питания. |
| ***3.Этап открытия новых знаний***  *22 мин.* |  |  |
| (Слайд № 6 - 7)  - Вам хорошо известно, что чипсы — это тонкие кусочки картофеля, обжаренные на масле, с добавлением специй и разных ароматизаторов.  **История чипсов** началась в далеком 1853 году, когда американский бизнесмен Корнелиус Вандербильт посетил дорогой ресторан под названием «Moon’s Lake House» и заказал [картошку фри](https://elgreloo.com/interesnye-fakty/kartofel-fri) . То ли настроение у него было плохое, то ли ему действительно что-то не нравилось, но он трижды отказывался принимать блюдо, так как картофель казался ему недостаточно тонким. Шеф-повар Джордж Крам, который не привык к такому поведению посетителей, сильно разозлился и решил проучить гостя. Он нарезал картофель так тонко, как только смог, и обжарил его во фритюре. Затем он посыпал блюдо солью и подал бизнесмену. Но вместо того, чтобы закатить скандал, гость высоко оценил оригинальность шеф-повара. Таким образом,  **Джордж Крам создал чипсы**и с тех пор они стали фирменным блюдом этого ресторана. В СССР о том, **что такое чипсы,** узнали только в 1963 году. Тогда закуска называлась «Картофель московский хрустящий в ломтиках». И только в 90-х годах на просторах Союза узнали о том, что такое настоящие чипсы в современном для нас виде. (Слайд № 8 – 12) Чипсы делают двумя способами. Один из них – традиционный, когда картошку нарезают ломтиками толщиной 1,5-2 мм, промывают, обжаривают в масле, солят-перчат и снабжают вкусовыми добавками. Такие чипсы легко узнать – кусочки в упаковке овальные, разных размеров, немного скрученные и с чуть-чуть обгоревшими краешками. Из 5-6 килограммов качественного картофеля получается 1 килограмм чипсов, поэтому производителям выгоднее выбирать генномодифицированный, картофель, потому что его клубни большие, ровные и неповреждённые – ведь от них все вредители шарахаются. Обжаривают такой картофель всё в том же дешёвом жире, чтобы сэкономить на затратах. Второй способ - когда чипсы приготовлены не из картошки, а из муки или хлопьев, – его называют формованным. Производители покупают сухой полуфабрикат – картофельные гранулы или хлопья, затем делают тесто-пюре, раскатывают его и придают любую форму. А в процессе жарки чипсов абсолютно всё полезное, что есть в картофеле, разрушается, он приобретает другие свойства – канцерогенные.    Также производители включают в состав чипсов множество посторонних веществ, крахмал, муку, различные химические красители, консерванты, ароматизаторы и усилители вкуса.  Итак, ничего полезного о чипсах мы не узнали, а вот вредного .. – Помогайте мне и мы вместе выделим главное: 1) В организме человека крахмал, содержащийся в чипсах, превращается в глюкозу, и если есть чипсы часто, то **избыток глюкозы накапливается в печени** – а это уже верный путь к ожирению. 2) Приправы и вкусовые добавки, в основном – глутамат натрия, превращают чипсы в такую еду, которую захочется, есть снова и снова. 3) **Жир, накапливающийся в чипсах, приводит к образованию «плохого» холестерина** – а это атеросклероз и другие опасные заболевания.  4) Все**чипсы очень соленые,** а**избыток хлорида натрия мешает нормальному росту костей, нарушает обмен веществ и вызывает проблемы с сердцем.** 5)**Чипсы богаты красителями и ароматизаторами** –именно они помогают сделать картошку со вкусом красной икры, семги, креветок или сметаны с укропом. **Использованные добавки могут вызвать аллергию.** – Это все теория, а сейчас, я предлагаю вам разделиться на группы по 3 человека и попробовать самостоятельно провести качественный анализ чипсов.  ***Практическая часть.*** (Слайд № 13 – 16) Каждая тройка участников эксперимента садится за отдельный стол. На столе: пачка чипсов (разных производителей и фирм), листы бумаги, пипетка аптечная, ручка и инструкция с алгоритмом действий. Раствор перманганата калия (КМnО4) и 3% спиртовой раствор йода воспитатель выдает при условии поднятой руки одного из участников группы. Все результаты записываются и в конце занятия, каждая группа озвучивает качественную характеристику чипсов. | Воспитанники внимательно слушают новый материал и смотрят презентацию.  Ребята высказывают свои умозаключения о вреде чипсов.  Воспитанники делятся на тройки и приступают к практической работе. | Узнали историю возникновения чипсов.  Узнали из чего и как их производят.  Вместе сделали вывод, почему чипсы вредные.  Самостоятельно определили качественный состав чипсов. |
| ***Этап подведения итогов***  *10 мин.* |  |  |
| - Итак, все закончили свои эксперименты и сейчас каждая группа проанализирует свою работу и сделает вывод о качестве чипсов , которые они исследовали. (Слайд № 17) | Группы по очереди рассказывают о своих результатах. | Сделали выводы, опираясь на результаты опытов. |
| ***Этап оценочно-рефлексивный***  *5 мин.* |  |  |
| - Молодцы ребята! Вы очень хорошо поработали и сейчас уже сами можете рассказать , чем вредны чипсы. Но если все- таки вам захочется ими полакомиться, то помните, как надо их выбирать. Эта памятка останется вам на память о нашем занятии. ( Слайд № 18 – 19).  И запомните «Здоровое питание – залог здоровья!» | Смотрят памятку. | Выяснили, чем вредны чипсы. |

Список используемой литературы:

1.Монтиньяк М.А. «Секреты здорового питания детей» / М.: Оникс, 2006.

2.Фолькер Г.С. «Энциклопедия правильного и здорового питания» / М.: Зебра Е, 2008.

Интернет ресурсы:

1. http://lana-web.ru/zdorovie/pravila\_zdorovogo\_pitania.html 10 правил здорового и сбалансированного питания

2.https://foodandhealth.ru/zdorovoe-pitanie/chipsy/

Приложение № 1.

**Алгоритм действий при определении качественного состава чипсов.**

1. Посмотрите на упаковке чипсов срок годности, количество соли, состав и пищевую ценность на 100 г продукта. Запишите полученную информацию . (Вредные добавки записываем используя таблицу . Приложение № 2)
2. Определение жиров в чипсах. Положите два ломтика чипсов на лист бумаги , согните его пополам и раздавите испытуемый образец на сгибе бумаги. Удалить кусочки чипсов с листа бумаги и посмотреть бумагу на свет.
3. Определение качества растительного масла, на котором обжаривали данные чипсы. На жирные пятна образцов исследуемых чипсов капните несколько капель раствора перманганата калия (КМnО4). Растворы на образцах обесцвечиваются в разной степени .Чем лучше обесцвечивание раствора, тем выше качество масла на котором обжаривали данные чипсы.
4. Определение содержания крахмала в чипсах. Выкладываем чипсы на лист бумаги и добавляем пипеткой 2-3 капли 3% спиртового раствора йода.

Приложение № 2.

|  |  |
| --- | --- |
| Вредные пищевые добавки | |
| Опасные для жизни | Е123, Е510, Е513, Е527 |
| Опасные | Е102, Е110, Е120, Е124, Е127, Е129, Е155, Е180, Е201, Е220, Е222,Е223, Е224, Е228, Е233, Е242, Е400, Е401, Е402, Е403, Е404, Е405, Е501, Е502, Е503, Е620, Е636, Е637 |
| Канцерогенные | Е131, Е142, Е153, Е210, Е212, Е213, Е214, Е215, Е216, Е219, Е230, Е240, Е249, Е280, Е281, Е282, Е283, Е310, Е954 |
| Вызывают расстройства желудка | Е338, Е339, Е340, Е341, Е343, Е450, Е461, Е462, Е463, Е465, Е466 |
| Чреваты заболеваниями кожи | Е151, Е160, Е231, Е232, 239, Е311, Е312, Е320, Е907, Е951, Е1105 |
| Опасные для кишечника | Е154, Е626, Е627, Е628, Е629, Е630, Е631, Е632, Е633, Е634, Е635 |
| Повышают артериальное давление | Е154, Е250, Е252 |
| Особо вредные для детей | Е270 |
| Малоизучены | Е104, Е122, Е141, Е171, Е173, Е241, Е477 |
| **Запрещенные** | Е103, Е105, Е111, Е121, Е123, Е125, Е126, Е130, Е152, Е211, Е952 |

Приложение № 3.

***На это надо обратить внимание при выборе чипсов!***

***Химические ингредиенты в составе.*** Если состав продукта содержит очень длинный перечень химических веществ, то такую пачку стоит отложить.

***Сроки годности.*** Чем дольше можно хранить чипсы, тем больше консервантов они содержат.

***Цена.*** Подозрительна пачка чипсов по смешной цене, значит, для их производства использовали самое дешевое и не всегда проверенное сырье.

Предпочтение все же лучше отдавать известным, солидным брендам.