

## Внеклассное занятие «*Лаборатория здорового питания*»

**Цель мероприятия:** создание условий для формирования культуры правильного питания, пропаганда здорового образа жизни, актуализация значимости данной проблемы для каждого.

### **Задачи мероприятия:**

1. сформировать у учащихся представление о здоровом образе жизни посредством правильного питания;
2. создать условия для проведения исследования питательной ценности продуктов, употребляемых школьниками, для формирования навыков работы в группах при совместном решении проблемы;
3. способствовать развитию способности анализировать материал, делать выводы;
4. стремиться к самовоспитанию в области здорового образа жизни (правильного питания), способствовать формированию убеждения о здоровье, как самой главной ценности.

**Форма проведения:** ролевая игра

**Оборудование:** компьютер, мультимедийный проектор, слайдовая презентация «Лаборатория здорового питания», справочные материалы( информация об истории возникновения продукта, таблица наиболее вредных пищевых добавок «Е», таблица для заполнения результатов), упаковки анализируемых продуктов – чипсов, пепси –колы, кириешек и жевательной резинки, смайлики.

### **Этапы мероприятия:**

#### **I. Вступительная часть.**

1. Организационный момент. Введение в ситуацию.
2. Целеполагание.
3. Организация работы в группах.

#### **II. Основная часть.**

1. Работа в научно – исследовательских группах.
2. Обсуждение творческих проектов.
3. Подведение итогов исследовательской деятельности (письмо - отчёт)

#### **III. Заключительная часть.**

1. Подведение итогов работы.

2. Оценка качества работы учащихся.

#### **IV. Рефлексия.**

##### **Планируемые результаты:**

1. Обучающиеся анализируют состав продуктов, популярных среди школьников под руководством учителя.
2. Делают вывод об их питательной ценности, внося результаты исследования в таблицу.

#### **Ход мероприятия**

##### **I. Вступительная часть.**

###### **1. Организационный момент. Введение в ситуацию.**

Здравствуйте! Садитесь! Наше занятие я хочу начать словами древне - греческого философа Геродота. (предлагаю учащимся прочитатъ эпиграф, обсуждаем) Здоровье - самая главная человеческая ценность. Сегодня мы посвящаем нашу встречу здоровому образу жизни и одному из его важных компонентов – правильному питанию. Сейчас в России очень много иностранных продуктов питания, причём везут к нам не всегда самое хорошее. И нам часто трудно разобратъся в качестве продукта. Одним из показателей качества и безопасности для употребления являются пищевые добавки. Они используются для придания продуктам тех или иных качеств. Но не все эти добавки одинаково полезны для нашего организма, некоторые – категорически противопоказаны.

###### **2. Целеполагание.**

Учёными доказано, что больше всех болезней взрослых приобретены в школьные годы. Какие продукты питания наиболее любимы детьми? Являются ли эти продукты питания полезными? Можем ли мы сейчас ответить на этот вопрос?

Сегодня мы попробуем разобратъся в полезности этих продуктов. Представим, что мы учёные – исследователи лаборатории здорового питания. К нам обратился директор школы с просьбой прокомментировать питательную ценность продуктов, популярных среди учащихся.

Что мы можем с вами определить, не имея лабораторного оборудования, сложных реактивов? (состав по этикетке)

А что мы можем увидеть на этикетке? (ответы детей)

Так какие же задачи поставит перед собой каждая группа исследователей? (состав, калорийность, полезные и вредные вещества, срок годности)

### **3. Организация работы в группах.**

В нашей лаборатории будут работать 4 группы. Вам необходимо исследовать качество продуктов.

**Первая** группа исследует качество продукта – Чипсы.

**Вторая** группа исследует – Кириешки.

**Третья** группа исследует напиток Пепси – Кола.

**Четвёртая** исследует – жевательную резинку.

**Задача каждой группы** – проанализировать состав продукта, срок годности, противопоказания, если они имеются, показать положительные и отрицательные стороны данного продукта, заполнив таблицу. После исследования мы должны предоставить полную информацию о питательной ценности этих продуктов директору школы.

## **II. Основная часть.**

### **1. Работа в научно – исследовательских группах.**

У каждой группы на столах имеются справочные материалы – история возникновения данного продукта, таблица пищевых добавок, исследуемый материал. Используя материалы, необходимо заполнить таблицу. Время подготовки – 5 минут. Время пошло. Прошу группы приступить к работе. (на основе предложенного материала дети анализируют и вписывают данные в таблицу).

### **2. Обсуждение творческих проектов.**

Предоставляем слово научным сотрудникам первой группы, исследовавшим **чипсы.**

Дата создания продукта	Автор продукта	Состав продукта		Срок годности продукта	Калорийность продукта
		Полезные вещества	Вредные вещества		
24 августа 1853 г.	Джордж Крам	картофель - полезный продукт	красители, ароматизаторы, регуляторы кислотности	6 месяцев	500 ккал

Предоставляем слово научным сотрудникам второй группы, исследовавшим **кириешки**.

Дата создания продукта	Автор продукта	Состав продукта		Срок годности продукта	Калорийность продукта
		Полезные вещества	Вредные вещества		
1999 год	Санкт петербургское общество «Гранд»	хлеб, растительное масло, мука, вода, дрожжи	E262, E621, E627, E631, E262	9 месяцев	354 ккал

Предоставляем слово научным сотрудникам третьей группы, исследовавшим **пепси-колу**.

Дата создания продукта	Автор продукта	Состав продукта		Срок годности продукта	Калорийность продукта
		Полезные вещества	Вредные вещества		
1890 года	американец Калейб Брэдхэм	ваниль, сахар, орех колы	E262, E621, E627, E631, E262	9 месяцев	354 ккал

Предоставляем слово научным сотрудникам четвёртой группы, исследовавшим **жевательную резинку**.

Дата создания продукта	Автор продукта	Состав продукта		Срок годности продукта	Калорийность продукта
		Полезные вещества	Вредные вещества		
1872 год	американец Уильям Сэмпл	сорбит-E420-натуральный подсластитель	E421, E951, E171, E631, E262	9 месяцев	145 ккал

**Вывод – рекомендация:** \_\_\_\_\_

### **3. Подведение итогов исследовательской деятельности (письмо - отчёт)**

Итак, мы подводим итоги нашей работы. ( каждая группа делает отчёт по продукту, даёт вывод - рекомендацию)

#### **Предполагаемый отчёт групп:**

Наша группа в составе \_\_\_\_ сотрудников провела исследовательскую работу по наличию пищевой ценности \_\_\_\_\_. Делаем вывод, что \_\_\_\_\_.

Рекомендуем исключить из рациона школьников данный продукт, так как он не является здоровой пищей.

дата \_\_\_\_\_

подпись: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

На основе наших исследований мы можем написать ответ директору школы.

Пишем.

Директору Вёшенской гимназии  
имени М. А. Шолохова  
Штанг Л.А.

#### **Отчёт о проделанной работе**

Лаборатория здорового питания в составе 23 научных сотрудников провела исследовательскую работу по наличию пищевой ценности следующих продуктов: чипсов, пепси – колы, киришешек и жевательной резинки.

Исследования показали, что данные продукты содержат красители, ароматизаторы и другие вещества, которые наносят вред организму школьников. Более того, они включены в список продуктов, запрещённых для продажи в общеобразовательных учреждениях.

Рекомендуем исключить из рациона школьников данные продукты, так как они не являются здоровой пищей.

### **III. Заключительная часть.**

#### **1. Подведение итогов работы.**

Наша лаборатория на сегодня завершает свою работу. Сегодня мы говорили о вредных продуктах питания.

А что мы должны есть, чтобы быть здоровыми людьми? Теперь давайте попробуем вместе сформулировать основные принципы здорового питания.

#### **Основные принципы здорового питания.**

1. Нет чипсам, кириешкам и газировке.
2. Фрукты, овощи.
3. Разнообразная пища.
4. Режим питания.
5. Питайтесь умеренно, не переедайте.

А сейчас я предлагаю вам видеотрегмент о 10 самых полезных продуктах. Внимание на экран.

#### **2. Оценка качества работы учащихся.**

Молодцы. Каждая группа сегодня творчески поработала, ответственно выполняла свои задания.

### **IV. Рефлексия.**

На столах перед вами находятся смайлики – улыбающиеся и грустные. Если вам было интересно и вы вновь захотите встретиться в нашей лаборатории и поговорить о здоровом питании, поднимите улыбающийся смайлик. Если нет – то грустный. Большинство из вас выбрали улыбающийся смайлик. Я рада, что вам понравилось занятие. Мне было приятно работать с вами. До свидания!