Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Школа №7 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

**Родительское собрание**

**«Здоровое питание или чудеса на букву «Е»**

Автор: Терещук Елена Леонидовна

учитель начальных классов

высшей квалификационной категории

г. Березники, 2021

**Пояснительная записка:**

Страсти вокруг пищевых добавок бушуют давно. Все тысячу раз слышали «о вредных вкусностях», но мало кто отказывает в них собственным детям. А в результате – всплеск заболеваемости. Все чаще встречаются у детей приобретенный сахарный диабет, ожирение, заболевания желудочно-кишечного тракта (гастрит, дуоденит, язвенная болезнь, панкреатит и др.), аллергия. Экземы, тонзиллиты, частые ОРВИ – это тоже «реакция» на нездоровую еду. Что делать? Отучить ребенка от такой еды очень трудно, но умерить его аппетиты – вполне реально.

Данное родительское собрание рассчитано на родителей учащихся 1-4 классов.

**Цель:** Пропагандировать здоровый образ жизни. Расширить экологические представления, конкретизировать их, иллюстрировать значительным числом ярких, доступных для понимания примеров, формировать у родителей мотивы « пользы» и « здоровья».

**Задачи:**

**Образовательная:** познакомить родителей с видами добавок, наиболее часто используемых пищевой промышленностью. Отметить положительные и отрицательные стороны их использования. Научить различать полезные и вредные для здоровья пищевые добавки. Научить пользоваться информацией представленной на товарной этикетке.

**Воспитательная:** обратить внимание родителей на необходимость внимательно изучать информацию о составе покупаемого продукта.

**Развивающая:** разбудить в родителях способность внимательно всматриваться в окружающую действительность, особенно остро ощущать ответственность за жизнь и здоровье своих детей.

**Ожидаемые результаты**: научить различать полезные и вредные для здоровья пищевые добавки. Научить пользоваться информацией представленной на товарной этикетке. Заботиться о своем здоровье и здоровье своих близких.

**Оборудование:** Экран. Мультимедийный проектор. Компьютер. Презентация слайдов. Листы бумаги, фломастеры. Набор продуктов: газированные напитки ярких цветов, карамель «Чупа-чупс», кексы, жевательная резинка, йогурты, картофельные чипсы, мармелад, кефир, творог, сметана и т.д

**Ход:**

**1.Вводная часть.**

**Беседа по теме:**

- Для чего нужна еда? (ответы родителей)

Человеку нужно есть,

Чтобы встать и чтобы сесть,

Чтобы прыгать, кувыркаться,

Песни петь, дружить, смеяться,

Чтоб расти и развиваться

И при этом не болеть.

Нужно правильно питаться с самых юных лет уметь.

-Как вы думаете, о чём мы сегодня будем говорить ?

**II.** **Основная часть.**

**1слайд** - Тема нашего занятия: «Правильное питание»

**2 слайд** – Стихийные свалки.

- Где и когда можно наблюдать такое? Почему это происходит?

(Стихийные свалки возникают недалеко от жилых домов, когда жители не заботятся об окружающей среде и окружающих людях).

-Похожие загрязнения происходят в нашем организме, если мы не заботимся о своем здоровье. Они ведут к заболеваниям желудка, кишечника, аллергии.

**3 слайд** – Болезни от еды.

Один известный актер сказал: « Богатство и слава – это ерунда, если нет здоровья». Здоровье, самая большая ценность людей, человек начинает задумываться, когда его теряет. Важным условием сохранения здоровья является здоровое питание.

-Как вы думаете, какие чувства мы испытываем, когда едим?

-Принимая пищу, мы испытываем массу удовольствия: от утоления голода, от аромата блюд, от вкуса.

- Давайте узнаем, что из еды любите вы и ваши дети?

(Возьмите листочки, ручки и запишите название продуктов. которые вы часто покупаете себе и детям, и употребляете в пищу)

- Поднимите руки, кто из вас покупает своим детям газировку, мороженое, конфеты.

А вы, знаете, в этих и многих других продуктах таятся «чудеса на букву Е» - это пищевые добавки. Такие как: **4Слайд -** Пищевые добавки

Консерванты – способствуют сохранности продукта. Стабилизаторы – обеспечивают длительное сохранение консистенции. Эмульгаторы – сохраняют равномерность распределения дисперсной фазы в среде, препятствуют образованию осадков. Ароматизаторы – усиливают или придают вкус, запах. Антифламинги – не позволяют слеживаться веществам, препятствуют образованию пены в напитках. Вещества, которые замедляют процессы брожения и окисления в продуктах красители. Красители делают продукты яркими и привлекательными для потребителя, но не полезными.

Поэтому нужно обращать внимание на букву - Е с индексом, означающую виды пищевых добавок. Её пишут на этикетке, в составе продукта.

**5 слайд -** Таблица вредных и запрещенных красителей

**Практическая часть:**

-Предлагаю вам набор продуктов. Вам нужно проанализировать состав.

-Какие исследуемые продукты содержат полную информацию о продукте (наименование товара, производитель, дата изготовления, срок годности, условия хранения, состав, энергетическая ценность, масса или объем), какие нет. Отметить, какая именно информация о товаре отсутствует.

Содержат ли этикетки исследуемых продуктов информацию о пищевых добавках, уточнить о каких именно.

-Как вы их узнаете? (Информация о составе продукта есть на этикетке, надо внимательно её прочитать и сравнить с таблицей.)

*(Участникам раздаются таблицы на листах формата А-4. Родители выполняют задание в группах. Объявляют результат. Делают обоснованный вывод.)*

*-* Какой можно сделать вывод?

В разных странах нормы по содержанию пищевых добавок различаются. Следует особо обратить внимание на то, что «Госсанэпиднадзор и общество по защите прав потребителей не рекомендуют употреблять» в пищу продовольственные товары, если на этикетках упаковок встречаются следующие маркировки (Приложение).

Давайте, определим принадлежность, выписанных на доске маркировок пищевых добавок к тому или иному классу. Особо обратим внимание на то, есть ли среди них опасные для здоровья добавки (Обсуждение результатов).

**Игра**  «Кулинарный поединок»

Слишком во многих продуктах встречаются вредные для здоровья добавки. Но так хочется побаловать детей фруктовым йогуртом, салатом,попить ягодный освежающий напиток. Где взять безопасные лакомства? ( Ответ – Сделать самим.) Из чего? Как?

Для этого вы воспользуетесь нашим «минимаркетом», приобретите необходимые продукты и приготовьте 1 блюдо. ( Родители выбирают из предложенных продуктов и готовят напитки.( кефир + варенье = йогурт, ягоды + сахар + вода = морс). Салат ( фрукты, сметана, варенье, орехи)

Сегодня мы узнали, что чудеса бывают не только добрые, но и злые, как -пищевые добавки. Я надеюсь, что каждый из вас задумается о сохранении своего здоровья и здоровья детей и будет питаться правильно.

**III. Заключительная часть**

Человек ответственен за своё здоровье – оно в руках каждого из нас, и каждый сам выбирает тот образ жизни, который или обеспечит ему здоровье, или приведёт к болезни.

Говорю вам большое спасибо за работу и хочу подарить витаминные рецепты с пожеланием – **«ПРЕЖДЕ ЧЕМ ЗА СТОЛ МНЕ СЕСТЬ, Я ПОДУМАЮ, ЧТО ЕСТЬ!!!** (Раздаются распечатки с рецептами витаминных салатов, напитков…).

Приложение

**Список наиболее вредных пищевых добавок.**

*КРАСИТЕЛИ, КОНСЕРВАНТЫ, АНТИОКИСЛИТЕЛИ, стабилизаторы, эмульгаторы, усилители вкуса и аромата, пеногасители.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Международнгый.  Шрифт добавки | Воздействие на организм | Международный  шрифт  добавки | Воздействие на организм | Международ  ный шрифт  добавки | Воздействие на организм | Международ  ный шрифт  добавки | Воздействие на организм | Междуна  родный шрифт  добавки | Воздей  ствие на организм |
| **Е**102 | **О** | **Е**150 | **П** | **Е**222 | **О** | **Е**403 | **О** | **Е**550 | **Р** |
| **Е**103 | **З !** | **Е**151 | **ВК** | **Е**223 | **О** | **Е**404 | **О** | **Е**559 | **РЖ** |
| **Е**104 | **П** | **Е**152 | **З !** | **Е**224 | **О** | **Е**405 | **О** | **Е**620 | **О** |
| **Е**105 | **З !** | **Е**153 | **Р** | **Е**228 | **О** | **Е**450-454 | **РЖ** | **Е**626-655 | **РК** |
| **Е**107 | **З !** | **Е**154 | **РК, РД** | **Е**240 | Р,**З !** | **Е**461-465 | **РЖ** | **Е**656-657 | **О** |
| **Е**110 | **О** | **Е**155 | **О** | **Е**241 | **П** | **Е**465 | **РЖ** | **Е**907 | **С** |
| **Е**111 | **З !** | **Е**160 | **ВК** | **Е**242 | **О** | **Е**466 | **РЖ** | **Е**924 | **З !** |
| **Е**120 | **О** | **Е**161 | **ОО** | **Е**249 | **Р** | **Е**477 | **П** | **Е**924 | **З !** |
| **Е**121 | **З !** | **Е**171 | **П** | **Е**250 | **О,**  **РД** | **Е**501-505 | **О** | **Е**951 | **ВК** |
| **Е**122 | **П** | **Е**175 | **П** | **Е**251 | **ВК,РД** | **Е**510 | **ОО,С**,**З!** | **Е**952 | **З !** |
| **Е**123 | ОО**,З !** | **Е**180 | **О** | **Е**252 | **ВК, Р** | **Е**512 | **С** | **Е**954 | **Р** |
| **Е**124 | **О** | **Е**201 | **О** | **Е**255 | **О** | **Е**513 | **С** |  |  |
| **Е**125 | **З !** | **Е**210 | **Р** | **Е**259 | **ВК** | **Е**515 | **ОО** |  |  |
| **Е**126 | **З !** | **Е**211 | **Р** | **Е**270 | **О** | **Е**520 | **Х** |  |  |
| **Е**127 | **О** | **Е**212 | **Р** | **Е**280 | **Р** | **Е**521 | **Х** |  |  |
| **Е**128 | **З !** | **Е**213 | **Р** | **Е**281 | **Р** | **Е**527 | ОО,**З!** |  |  |
| **Е**129 | **О** | **Е**214 | **Р** | **Е**282 | **Р** | **Е**538 | **РЖ** |  |  |
| **Е**130 | **З !** | **Е**215 | **Р** | **Е**285 | **Р** | **Е**540 | **РЖ** |  |  |
| **Е**131 | **Р** | **Е**216 | **Р** | **Е**400 | **О** | **Е**541 | **РЖ** |  |  |
| **Е**141 | **П** | **Е**219 | **Р** | **Е**401 | **О** | **Е**545 | **РЖ** |  |  |
| **Е**142 | **Р** | **Е**220 | **О** | **Е**402 | **О** | **Е** 330 | **ОО** |  |  |

*РК - вызывает расстройства кишечника; РД - влияет на артериальное давление; С – вызывает сыпь; Р. - канцероген; Х – холестерин; П. – подозрительный; РЖ – вызывает расстройства желудка; О – опасный по ряду причин; ОО - очень опасный по ряду причин; ВК – вреден для кожи; З. – запрещён к применению.*

# http://image.subscribe.ru/list/digest/cookery/im_20110620164648_767.jpgКлубничный мусс

Игредиенты: клубника - 450г; сливки (не менее 33% жирности)- 250мл; сахар - по вкусу; желатин - 1 ст.л. (примерно 15г); вода - 3 ст.л.; сок лимона - по вкусу; для украшения: ягоды клубники; листики мяты

Ягоды промыть, обсушить, засыпать в блендер и измельчить в пюре. Прибавить по вкусу сахар и лимонный сок. Порошок желатина залить холодной водой и оставить для набухания (примерно 30 минут).  
Поставить емкость с желатином на водяную баню, дождаться, когда желатин растворится, но не давать ему закипать. Перелить желатин в клубничное пюре, размешать. Сливки взбить в легкую устойчивую пену.  
Добавить пару ложек клубничного пюре с желатином и осторожно, снизу вверх перемешать. Затем добавить половину пюре, перемешать, влить оставшуюся часть клубничного пюре – перемешать. Можно оставить немного пюре для украшения.  
Разлить мусс по формочкам, сверху налить немного пюре и размешать, чтобы на поверхности образовались симпатичные цветные разводы.  
Убрать мусс в холодильник на 2-3 часа (лучше на ночь). Перед подачей украсить ягодами клубники и листиками мяты.

**Салат из брокколи и перепелиных яиц**

Ингредиенты:  
 Брокколи — 400 г  
Редис — 6 шт  
Яйцо перепелиное — 6 шт  
Лук зеленый — 1 пуч.  
Укроп — 1 пуч.  
Салат — 1 пуч.  
Масло оливковое — 6 ст. л.  
Уксус (бальзамический) — 2 ст.л.  
Сок лимонный — 1 ст. л.  
Соль

**Приготовление:**Разобрать капусту на соцветия и отварить в кипящей подсоленной воде 5-7 минут, откинуть на дуршлаг  
Нарезать зеленый лук, укроп и редис. На блюдо выложить листья салата, на него капусту, редис, укроп и зеленый лук.  
Отварить перепелиные яйца и разрезать их на 4 части. Переходим к приготовлению заправки.  
Смешать 6 ст.л. оливкового масла с 2 ст.л. бальзамического уксуса и 1 ст.л. лимонного сока.  
Перепелиные яйца разместить на капусте. Сдобрить салат заправкой.  
Приятного аппетита!