



Польза и вред сладостей



Автор слайд – презентации:
Кузнецова Анна, ученица 3 класса «Б»
Муниципального общеобразовательного
учреждения «Начальная общеобразовательная
школа № 98» г. Кемерово
Руководитель конкурсной работы:
учитель начальных классов
Тимофеева Татьяна Владимировна



Ни один ребёнок не может обходиться без сладкого, а все родители хотят, чтобы дети были здоровыми и запрещают есть сладкого сколько хочется.

Как же быть?

Цель работы. Помочь разобраться какое влияние могут оказать сладости на здоровье ребёнка.



Задачи:

Выявить какие сладости полезны и чем?

Разобраться в чём состоит вред сладостей.



Для детей 7-9 лет

**... Нормальная и полезная еда
есть еда с аппетитом,
еда с наслаждением.**

Академик И.П. Павлов

«Книга о вкусной и здоровой пище»



-Здравствуйте, меня зовут
Аня Кузнецова,
я учусь в 3-Б классе
в начальной общеобразовательной
школе №98 г. Кемерово
этом году в нашей школьной столовой
сделали ремонт,
столовую стало не узнать.
Кормить ребят стали
лучше и вкуснее.
Наша учительница Татьяна
Владимировна постоянно
напоминает ребятам о важности
правильного питания. Иногда нам в
столовой после обеда дают
конфеты, мерединки и другие
сладости. Мне стало интересно,
почему говорят сладкое вредно есть,
а иногда, что полезно. Мой весёлый
зайчик Витаминчик и его друг
Петя Сладкоежкин помогут мне
разобраться в этом вопросе.





-Ах! Как хотелось бы попасть в сказочную страну, где было бы огромное количество разнообразных сладостей: тортов, пирожных, пряников, печенья, вафель, мороженого, зефира, пастилы, халвы, шоколада, шоколадных батончиков и конфет, карамели, леденцов и ирисок.



Каждый ребенок мечтает попасть в сказку и хоть раз оказаться в пряничном домике, где можно есть сладости целый день, и никто не будет ругаться.



**- Почему родители не понимают, что дети не могут жить без сладкого и не разрешают есть их сколько захочется?
Может потому, что они нас не любят?**



**-Совсем наоборот, потому, что они нас любят и хотят, чтобы мы росли здоровыми.
Давай попробуем разобраться.**

- Ведь не может быть,
чтобы такие вкусные и
красивые сладости были
настолько вредны!



- Спросим, у врача-стоматолога.

- Если съесть много конфет и
пирожных, то разрушается эмаль
зубов, а лечить зубы ужасно
неприятно. У нас во рту живут
бактерии, которые вызывают
кариес. Вот ваши бактерии едят
вместе с Вами сладости и
вырабатывают кислоту, которая,
разрушает эмаль зуба.

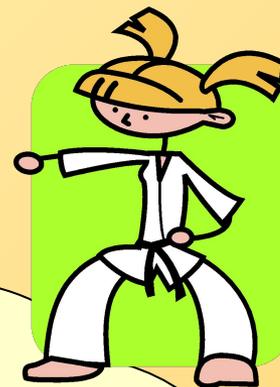
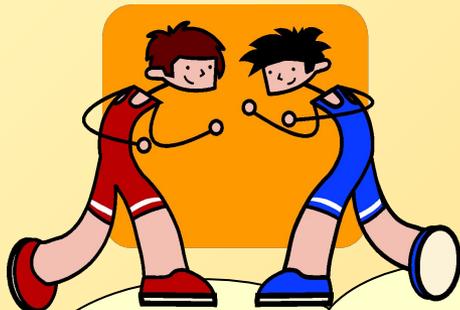




- Оказывается , основная опасность в том, чтобы сладостей не было слишком много.

-Я понял, надо кушать сладкое в меру, хорошо чистить зубы, и будешь здоровым!





- А ещё, если каждый день есть много сладкого, можно поправиться и тогда на физкультуре будет тяжело бегать и прыгать.



-Разные сладости, особенно с химическими красителями могут вызвать аллергию.



-А это ещё что такое?

-Аллергия - это такая болезнь, которая у разных людей проявляется по-разному, некоторые покрываются красными пятнами и чешутся, а некоторые начинают кашлять или даже задыхаться.

Ничего приятного!





- Аллергию вызывает чаще всего не сахар, а его синтетические заменители, вкусовые добавки, ароматизаторы и другие химические наполнители, которыми так богаты сладости иностранного производства.



- Простой отечественный шоколад без добавок имеет гораздо меньше шансов вызвать кожную сыпь, чем импортный шоколадный батончик.





-А у подростков от большого количества конфет и пирожных появляется угревая сыпь – это такие прыщики на лице.



- Неужели сладости так вредны?





- Вредно потребление сладкого в огромных количествах. Несколько конфет, кусочек шоколадки, одно пирожное или мороженное и сладости не только порадуют своим вкусом, но и принесут детскому организму немалую пользу.



Сладости - замечательный источник энергии



А энергия детям просто необходима. Где нам взять силы, чтобы бегать, прыгать, скакать, играть и учиться, наконец?





- Шоколад полезен
для мозга,
поднимает настроение.



- Человек, который совсем
не ест сладкого - злой и
раздражительный.





- Итак, вредно или полезно есть сладкое?
Предлагаем ребятам ответить на вопросы:

1. Какие сладости Вы любите?

2. Как Вы думаете, полезны они или вредны для Вашего здоровья?

3. Существуют ли сладости, которые можно есть сколько хочешь, и не будет никакого вреда для здоровья?

4. Назовите самые вредные, на Ваш взгляд сладости.



ЖЕЛАЕМ ЗДОРОВЬЯ!



Используемые источники:

Анимация: <http://smajliki.ru/smilie-693825063.html>

«Книга о вкусной и здоровой пище»

