



# 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.



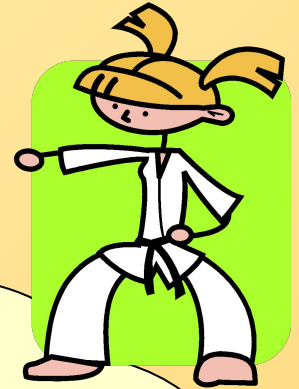
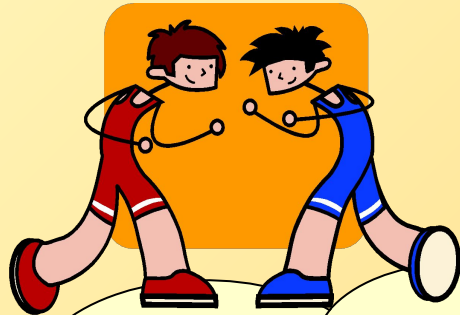


- Оказывается , основная опасность в том, чтобы сладостей не было слишком много.

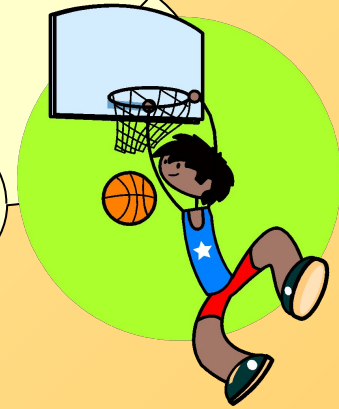
-Я понял, надо кушать сладкое в меру, хорошо чистить зубы, и будешь здоровым!







- 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.**

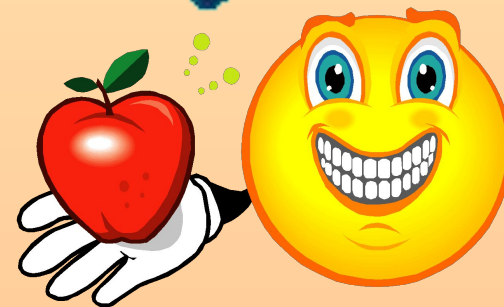


**- Неужели сладости так вредны?**





- 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»**

