

## Классный час в 3 «в» классе

**Тема:** «Сладкоежкой быть здорово!?»

**Цель:** систематизация и расширение знаний о вреде и пользе сладкого

**План проведения:**

- 1) создание проблемной ситуации;
- 2) сообщение темы;
- 3) прослушивание песенки сладкоежек;
- 4) составление таблицы о пользе и вреде сладкого;
- 5) формулирование правил употребления сладостей.



2012г. учитель С.А. Пахомова



# Сладкоежкой быть здорово!?



# Песенка сладкоежек



# Коды пищевых добавок

|                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| <b>Запрещенные</b>                | <b>E103,105,111,121,123,125,126,130,152</b> |
| Опасные                           | E102,110,120,124,127                        |
| Подозрительные                    | E104,122,141,150,171,173,180,241,477        |
| Канцерогенные, вызывающие рак     | E131,210-217,240-330                        |
| Вызывающие расстройство кишечника | E221-226                                    |
| Вредные для кожи (аллергия)       | E230-232,239                                |
| Вызывающие нарушение давления     | E250,251                                    |
| Провоцирующие появления сыпи      | E311,312                                    |
| Повышающие уровень холестерина    | E320,321,322                                |
| Вызывающие расстройство желудка   | E338-341,407,450,461-466                    |

# Правила употребления сладостей

**Употреблять в умеренных количествах**

Не заменять сладостями основную пищу

Выбирать продукты с наименьшим  
количеством пищевых добавок

