

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

Запрещенные	E103,105,111,121,123,125,126,130,152
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

