

1. Здравствуйте, ребята. Я хочу рассказать вам, какие современные сладости вредны для детей и почему, а какие сладости можно и даже нужно кушать. Но для начала предлагаю разгадать кроссворд.

2. Все дети любят сладкое. И не зря! Для человека главным источником энергии являются углеводы, а все углеводы превращаются в организме человека в сахарады. Получается, сладкое необходимо человеку для активной жизни! Вопрос только в том, откуда получить такой важный сахар.

3. В современном мире при производстве конфет и прочих сладостей используются всевозможные пищевые добавки: ароматизаторы, красители, усилители вкуса, консерванты и прочие химические вещества, которые придают готовым изделиям приятный запах, яркий насыщенный цвет, вкус, и увеличивают срок хранения продукта. Такие добавки могут нанести вред здоровью, особенно здоровью детей. Ведь детский организм не настолько крепкий, как у взрослых, и реакцией на вредные пищевые добавки является развитие различных заболеваний.

4. Я изучила информацию в газетах и Интернете на тему вредных сладостей. Оказалось, что самые полезные сладости – натуральные: сухофрукты, фрукты, мёд. Они содержат большое количество витаминов и минеральных веществ, необходимых человеку.

5. В сладостях, изготовленных людьми, тоже есть полезные вещества; главное – правильно выбрать «вкусняшку». Мармелад, зефир и пастила готовятся из яблочного пюре, богатого полезным для человека пектином. Темный шоколад является тонизирующим средством, он повышает настроение и придает бодрости. Важное замечание: всё это должно быть изготовлено только из натуральных компонентов!

6. Вредными сладости считаются из-за добавления разных химических компонентов: красителей, консервантов, ароматизаторов. Это пищевые добавки «Е» - сокращение от «Европа» - в них зашифрованные цифрами

названия химических соединений, которые делают продукты ароматнее, красивее на вид и не позволяют им быстро портиться. Частое употребление продуктов с такими добавками, особенно в большом количестве, вредно для здоровья. А некоторые «Е» вообще опасны и поэтому запрещены во многих странах!

Теперь давайте немного поиграем!

7. А сейчас я расскажу вам интересные факты о конфетах. Первое упоминание о конфетах пришло к нам из древнего Египта. В то время сахар еще не умели делать, потому вместо него в «конфетном деле» использовались финики и мед. На востоке сладости делали из фиго и миндаля, а древние римляне варили маковые зерна и орехи с медом, посыпав готовый результат кунжутом. 'Предки' конфет существовали и на Руси, делались они из меда, патоки и кленового сиропа.

8. В Европе 16 века совершенно несправедливо были оклеветаны шоколадные конфеты. Шоколаду тогда приписывали буквально магические и целебные свойства. Конечно, когда ожидания не оправдались, на шоколад посыпался град обвинений.

9. В начале девятнадцатого века в России не было ни одной кондитерской фабрики. А у кондитеров, готовивших конфеты для приемов, были свои собственные, уникальные рецепты сладостей, которые хранились под строжайшим секретом. Поэтому даже богатые и знатные барыни, бывая на великосветских приемах, непрямо прятали конфеты в ридикюли.

10. Самая известная конфета, побывавшая в космосе – Чупа-Чупс. Это произошло в 1995 году. Российские космонавты орбитальной станции Мир попросили отправить им конфет с Земли. В ЦУПе решили, что самыми безопасными конфетами в невесомости будут Чупа-Чупсы. Космонавтов сняли на видео, а рекламный ролик принес конфетам славу популярных не только на нашей планете, но и в космосе.

11. Коробка, содержащая самое большое количество конфет, была изготовлена фирмой Мастер Фуд для всемирного кулинарного шоу. Восемьсот килограмм шоколадных конфет содержалось в коробке длиной в два с половиной метра и полутораметровой шириной!

12. А самая огромная конфета в мире – полутораметровый мишка по имени Хаги-Бой, весящий 633 кг. Для отливки конфеты кондитерам понадобилась форма весом в 4 тонны. Фруктовая масса, залитая в форму, высыхала приблизительно 2 недели, после ее вынули и до блеска отполировали.

Теперь я проведу викторину по теме полезных и вредных сладостей.

1. Какие были первые сладости на Руси?

1. цукаты 2. яблоки в меду 3. ириски

2. Какое химическое соединение придаёт продукту вкусный запах?

1. краситель 2. консервант 3. ароматизатор

3. Какое химическое соединение не даёт продукту быстро портиться?

1. ароматизатор 2. консервант 3. краситель

4. Какая из этих сладостей полезна для человека?

1. сухофрукты 2. торты 3. чупа-чупс

5. Что полезного в сухофруктах?

1. витамины 2. витамины и минералы 3. красители

13. В конце нашего классного часа я хочу раздать вам памятки по выбору правильных сладостей. Мне бы очень хотелось, чтобы вы задумались о своем здоровье и научились питаться правильно. А еще я приготовила буклеты с памяткой и для родителей, чтобы они тоже не забывали о здоровье своем и своих детей. Спасибо за внимание!