**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**средняя общеобразовательная школа №6 имени Касьяненко Анны Филипповны**

**муниципального образования Тимашевский район**

***Родительский лекторий в 6 классе***

***на тему:***

**«Мы едим для того, чтобы жить…»**

**Автор:**

Фисун Ирина Александровна,

классный руководитель 6 класса «Б»

МБОУ СОШ №6.

2021 год

***Цель***: формировать у родителей представление о качественной продукции, познакомить с краевой программой «Качество», напомнить о том, что питание детей должно быть разнообразным, рациональным, регулярным.

***Задачи***: дать рекомендации по выбору качественных и полезных продуктов, побудить родителей задуматься о связи качественных продуктов питания и здоровья их детей, познакомить с краевой программой «Качество», провести практическую работу по определению содержания опасных ингредиентов в продуктах, потребляемых детьми.

**Оборудование:** интерактивная доска для показа презентации, в которой знак “Качество Кубань”, таблица «Вредные добавки», необходимые витамины; этикетки от продуктов (собраны учащимися).

***Ход проведения лектория:***

1. **Вступительное слово с элементами беседы о здоровом питании.**

-Здравствуйте! Хотелось бы начать наше собрание, вспомнив слова мудреца: « Я живу не для того чтобы есть, а ем, для того чтобы жить!». Мы сегодня поговорим о нашем питании и питании наших детей.

Считаю своим долгом напомнить, что нужно использовать в пищу качественные продукты, и соблюдать *основные принципы здорового питания:*

1.Питаться разнообразно (если пища включает яйца, молоко, творог, овощи, фрукты, каши, хлеб, то организм получит все необходимое без ваших усилий).

 2.Питаться регулярно (вашему организму совсем небезразлично, когда получить пищу: через 3 часа или через 10. Когда с утра чай с бутербродом, а весь день пирожки, то ужин превращается в обед, а ужинают ночью. Есть надо 4 раза в день, не позднее, чем за 1,5 – 2 часа до сна, а перед сном выпить молока, сок, кефир).

3. Питаться рационально (использовать только нужное и качественное).

4. Не будьте жадны в еде (лишние килограммы появляются от переедания, это риск развития сахарного диабета, желчнокаменной болезни, болезней сердца и позвоночника).

-Что значит “разнообразие” в пище?

Ни один продукт не даёт всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать *(мёд, гречка, геркулес, изюм, масло).* Другие помогают строить организм и сделать его более сильным *(творог, рыба, мясо, яйца, орехи).* А третьи – фрукты и овощи – содержат много витаминов и минеральных веществ, которые и помогают организму расти и развиваться *(ягоды, зелень, капуста, морковь, бананы).*

-Что значит рациональное питание?

Рациональное питание – это соответствие количества и качества пищи потребностям организма. В рационе вашего питания количество белков должно составлять 77г. Многие из вас занимаются спортом, поэтому белка в организме должно быть ещё больше. При дефиците белка отмечается быстрая утомляемость, может возникать нарушение функций головного мозга, замедляется рост и увеличение мышечной массы. Например, раньше народы, жившие на севере, часто болели цингой, от которой выпадали зубы, а жители южных регионов, питавшиеся в основном рисом, - болезнью «бери-бери». В 1880 году русский учёный Н.И.Лунин открыл причину подобных заболеваний. Он доказал, что в продуктах питания, созданных природой – овощах и фруктах, содержатся особые вещества, необходимые для здоровья любого организма. Самый главный витамин – витамин С, или аскорбиновая кислота, который помогает человеку противостоять множеству болезней. Он содержится в апельсинах, чёрной смородине, луке, петрушке, укропе. Томаты и капуста богаты витамином К, необходимым для свёртывания крови. Сливочное масло богато жирорастворимыми витаминами Д, Е, К, А, а растительные масла - это богатый источник жирных кислот, витамина Е, фосфатидов. Особое значение сегодня имеет йодированная пища. Если йода не хватает ребёнку – это прямая угроза резкого отставания в умственном развитии. Лучше всего есть йодированный хлеб, пользоваться йодированной солью.

-Что такое качество?

«Покупая сметану – ем кисляк, покупая масло – ем маргарин»…

Покупка некачественного товара не редкость. Качество – это характеристика товара, которые придают ему способность удовлетворить потребности человека. От качества товара зависит наше здоровье и настроение.

Во Франции, например, в XVΙ веке покупателям, которым продали протухшие яйца, предписывалось закидать этими яйцами их продавца.

На Кубани торговца некачественным молоком заставляли выпить всю крынку самому.

1. **Знакомство с краевой программой «Качество».**

Сегодня проблемой качества заняты многие международные организации. Не случайно по решению Организации Объединенных Наций с 1989 года ежегодно в ноябре проводится Всемирный День качества.

В Краснодарском крае действует целевая программа "Качество", задачами которой являются контроль за качеством товаров и услуг, реализация права граждан на приобретение и потребление безопасной качественной продукции, защита потребительского рынка от фальсифицированной некачественной продукции. В рамках программы "Качество" администрацией края разработан и осуществляется целый ряд мероприятий по защите потребительского рынка края и принято решение ввести в обращение индивидуальный защитный знак, который наносится на этикетку и упаковку продукции.

Знак "Качество Кубань" выполнен в виде синей ленты, расположенной по окружности, и двух лент красного цвета - в нижней части знака. В центре - надпись "Качество Кубань", а по внешней стороне проходит микротекст. Право использовать этот знак имеют только участники краевой программы "Качество", продукция которых прошла идентификацию. Знак "Качество Кубань" служит гарантом качества продукции. Прежде чем нанести этот знак, продукция тщательно проверяется на соответствие нормам и требованиям качества. Подделать этот знак практически невозможно, потому что он имеет семь степеней защиты, изготавливается государственным унитарным предприятием "Кубаньалкогольконтроль" с использованием последних отечественных и зарубежных достижений в области полиграфии.

В краевой программе принимают участие не только кубанские, но и производители из других регионов. Товарам со знаком "Качество Кубань" вы можете смело доверять. Поэтому, приобретая товары со знаком "Качество Кубань", вы делаете правильный выбор: отличное качество и безопасность продукции вам гарантированы.

1. **Практическая работа.**

Кроме приобретения качественных продуктов необходимо помнить и о том, что в питании нужно соблюдать осторожность, умеренность и разнообразие. Пища должна содержать все компоненты в необходимом количестве.

Сразу хочется заострить внимание на следующей проблеме. Некоторые родители идут на поводу у детей и, отказываясь от горячего завтрака или обеда в школьной столовой, дают им карманные деньги на покупки в школьном буфете или магазинах. При этом я не в состоянии проконтролировать качество питания детей. Чтобы убедить вас в необходимости горячих завтраков и обедов, мы провели в классе такой эксперимент. Я попросила детей в течение двух недель не выбрасывать упаковки от продуктов, которые они покупают в буфете или в магазине и родители. Сегодня мы проанализируем состав этих продуктов.

(Родителям раздаются этикетки, упаковки, которые принесли дети. Организуется беседа. Изучается состав продуктов.)

- Какие продукты покупают дети? (Кириешки, сухарики, чипсы, читос, газированную воду, в лучшем случае печенье, конфеты и т. п.)

- Как вы думаете, какие компоненты содержат эти продукты?

(В основном, углеводы и вредные добавки.)

1. **Информация о вредных добавках.**

Наряду с загрязнением окружающей среды (атмосфера, вода, почва) следует выделить один из самых важных факторов, влияющих на состояние здоровья человека, — фактор питания. Пища является для человека источником энергии и пластических материалов — белков, жиров и углеводов. Но кроме них, пища может содержать вещества не пищевого характера — пищевые добавки. Это вещества естественного и искусственного происхождения, специально вносимые в пищевые продукты для достижения определенных технологических эффектов (цвета, стойкости к порче, сохранения структуры и внешнего вида продуктов питания).

Биологические добавки должны быть биологически инертными для организма, так как присутствуют практически в любом пищевом продукте и даже в так называемых “экологически чистых продуктах”.

Применение пищевых добавок находится под постоянным контролем национальных и международных организаций, обеспечивающих надежность пищевых продуктов в отношении их безопасности.

Наличие пищевых добавок в продуктах указывается на потребительской упаковке, этикетке, банке, пакете. Пищевые добавки обозначаются индексом Е с трех- или четырехзначным номером. Список разрешенных пищевых добавок для производства пищевых продуктов постоянно пересматривается и обновляется в связи с получением новых научных данных об их свойствах и внедрении новых препаратов.

В таблице напротив обозначения пищевой добавки Е указан характер ее вредного воздействия в соответствии с указанными под таблицей условными обозначениями.

Пример:  Р - ракообразующая канцерогенная пищевая добавка.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пищевая добавка | Вредное действие | Пищевая добавка | Вредное действие | Пищевая добавка | Вредное действие | Пищевая добавка | Вредное действие |
| Е 102 Е 103 Е 104 Е 105 Е 110 Е 111 Е 120 Е 121 Е 122 Е 123 Е 124 Е 125 Е 126 Е 127 Е 129 Е 130 Е 131 Е 141 Е 142 Е 150 Е 151 Е 152 Е 153 Е 154 Е 155 Е 160 Е 171 Е 173 | О! (З) П (З) О! (З) О! (З) П ОО!! (З) О! (З) (З) О! О! (З) Р П Р П ВК (З) Р РК, РД О! ВК П П | Е 180 Е 201 Е 210 Е 211 Е 212 Е 213 Е 214 Е 215 Е 216 Е 219 Е 220 Е 222 Е 223 Е 224 Е 228 Е 230 Е 231 Е 232 Е 233 Е 239 Е 240 Е 241 Е 242 Е 249 Е 250 Е 251 Е 252 Е 270 | О! О! Р Р Р Р Р Р Р (З) Р О! О! О! О! О! Р ВК ВК О! ВК Р П О! Р РД РД Р О! д/детей | Е 280 Е 281 Е 282 Е 283 Е 310 Е 311 Е 312 Е 320 Е 321 Е 330 Е 338 Е 339 Е 340 Е 341 Е 343 Е 400 Е 401 Е 402 Е 403 Е 404 Е 405 Е 450 Е 451 Е 452 Е 453 Е 454 Е 461 Е 462 | Р Р Р Р С С С Х Х Р РХ РХ РХ РХ РК О! О! О! О! О! О! РХ РХ РХ РХ РХ РХ РХ | Е 463 Е 465 Е 466 Е 477 Е 501 Е 502 Е 503 Е 510 Е 513Е Е 527 Е 620 Е 626 Е 627 Е 628 Е 629 Е 630 Е 631 Е 632 Е 633 Е 634 Е 635 Е 636 Е 637 Е 907 Е 951 Е 952 Е 954 Е 1105 | РХ РХ РХ П О! О! О! ОО!! ОО!! ОО!! О! РК РК РК РК РК РК РК РК РК РК О! О! С ВК (З) Р ВК |

 **Условные обозначения вредных воздействий добавок:**

 О! — опасный  
ОО!! — очень опасный  
(З) —  запрещенный  
РК —  вызывает кишечные расстройства  
РД  —  нарушает артериальное давление  
С  —  сыпь  
Р  —  ракообразующий  
РЖ  — вызывает расстройство желудка  
Х  — холестерин  
П —  подозрительный  
ВК — вреден для кожи

**Пищевые добавки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Пищевая добавка** | **Название пищевых добавок** | **Технологические функции** | **Продукты питания** |
| Е162 | Красный свекольник | краситель | кетчупы |
| Е101 | Рибофлавины | краситель | при производстве пластмасс и полиэтилена, а также во всех жевательных резинках |
| Е110 | Желтый "Солнечный закат | краситель | для производства безалкогольных напитков |
| Е129 | Красный очаровательный | краситель | окрашивание кондитерских изделий |
| Е160А | Каротины | краситель | окрашивание кондитерских изделий |
| Е171 | Титана диоксид | краситель | при производстве пищевых пластмасс |
| Е200 | Сорбиновая кислота | эмульгатор | консервы, для безалкогольных продуктов, соки, мармелад |
| Е202 | Сорбат калия | консервант | маргарин |
| Е223 | Бензоат Na | консервант, антиокислитель | для сохранения соков |
| Е240 | Формальдегид **запрещен!!!** | консервант | для выработки дрожжей, **маргарин "Рама** |
| Е270 | Молочная кислота | регулятор кислотности | пиво, безалкогольные напитки, майонез "Calve |
| Е 296 | Яблочная кислота | регулятор кислотности | кондитерские изделия |
| Е312 | Додециллгамант **не разрешен в России!!!** | антиокислитель | **жевательные конфеты** |
| Е320 | Бутилгидрокианизол | антиокислитель | топленый жир и соленый шпик |
| Е322 | Лецитины | антиокислитель | какао, хлебопекарные изделия, маргарин |
| Е329 | Лакатат Mg **запрещен!!!** | регулятор кислотности, стабилизаторы | **Маргарин "Рама** |
| Е330 | Лимонная кислота | регулятор кислотности, стабилизаторы | консервы, кондитерские изделия |
| Е332 | Цитраты К | регулятор кислотности, стабилизаторы | детские молочные продукты |
| Е340 | Фосфат Са | регулятор кислотности, стабилизаторы, водоудерживающие агенты | улучшает качество хлеба, кофе |
| E338 | Орто-фосфорная кислота | антиоксидант, регулятор кислотности | улучшает качество хлнба |
| Е471 | Моно- идиглицериды | эмульгатор и стабилизатор | маргарин |
| Е410 | Камедь рожкового дерева | загуститель и стабилизатор | улучшитель консистенции |
| Е420 | Сорбит и сорбитовый сироп | подсластитель, влагоудерживающий агент | жевательная резинка |
| Е421 | Маннит | подсластитель, поддерживает комкование | жевательная резинка |
| Е422 | Глицерин | эмульгат, загуститель, водоудерживающий агент | жевательная резинка |
| Е440 | Пектины | желирующий агент | мармелад, мороженое |
| Е500 | Карбонат Na | регулятор кислотности | печенье |
| Е503 | Карбонат аммония | регулятор кислотности, разрыхлитель | печенье, рулеты |
| Е903 | Воск корнаубский | глазирователь | конфеты |
| Е967 | Ксилит | стабилизатор, эмульгатор | заменитель сахара |
| Е951 | Малая Калия **не разрешена в России!!!** | регулятор кислотности | **жевательная резинка** |
| Е552 | Силикат кальция **не разрешен в России!!!** | препятствует слеживанию и комкованию | **приправы** |
| Е450 | Пирофосфаты | регулятор кислотности | плавленный сыр, колбаса |
| Е132 | Индигопармин | краситель | напитки и мучные изделия |
| Е141 | Медные комплексы хлорофиллов | краситель | кремы |
| Е163 | Антоцианы | краситель | кондитерские изделия |
| Е223 | Пиросульфит Na | консервант, антиокислитель | фруктовые соки |
| Е476 | Эфиры **не разрешены в России!!!** | эмульгатор | **маргарин** |

# Информация о необходимых для организма витаминах.

В продуктах, которые, вы выбираете, обязательно должны присутствовать необходимые человеку витамины. Они попадают в организм только извне.

**Витамин А**, помогающий поддерживать зрение и улучшающий иммунитет, а также необходимый для роста и развития клеток, в больших количествах содержится в печени, жирной рыбе, яичном желтке, сливочном масле, моркови, тыкве, абрикосах, дыне, огородной зелени, красном перце.

**Витамин С**, необходимый для синтеза коллагена (белка, который формирует “каркас” тканей и помогающий заживлять раны и ожоги), адреналина, серотонина, а также являющийся активным антиоксидантом, есть во фруктах (особенно цитрусовых), овощах, клубнике, черной смородине, картофеле, сладком перце. Больше всего его в сырых овощах и фруктах, так как он быстро разрушается при нагреве.

**Витамин В**, (тиамин) нужен для метаболизма углеводов, жиров и этанола, он также помогает очищать организм от токсинов. Много этого витамина в свинине, печени, сердце, почках, белом хлебе, бобовых, картофеле (особенно в сваренном в мундире).

**Витамин В2** (рибофлавин) важен как источник энергии. Довольно много его в молоке и молочных продуктах, яйцах, мясе, птице и рыбе. Увы, он очень неустойчив и быстро разрушается при термической обработке продуктов, а также при длительном их хранении.

**Витамин В6** (пиридоксин) необходим для формирования эритроцитов, расщепления белков, нормальной работы нервной и иммунной систем. Он есть в нежирном мясе, птице, рыбе, яйцах, орехах, бананах и зерновых.

**Витамин В12** (цианкобаламин), нужный для синтеза белка, ДНК и РНК, содержится почти во всех продуктах животного происхождения.

**Никотиновая кислота** помогает вырабатывать энергию в клетках, поддерживает здоровье кожи и пищеварительной системы. Содержится в мясе, птице, бобовых, картофеле, орехах, сыре.

**Фолиевая кислота** участвует в делении клеток, в синтезе гемоглобина, в выработке половых клеток. Ее довольно много в листовых овощах, в брюссельской капусте, в бобовых, зерновых, в хлебе, в печени.

**Витамин D**, который требуется для нормального метаболизма кальция и фосфора в крови, есть в рыбьем жире, яйцах, рыбе. Этот витамин активируется (то есть из него образуется витамин D3) под действием солнца, именно поэтому от его недостатка чаще всего страдают жители северных регионов.

**Витамин Е** (токоферол) защищает клетки от действия свободных радикалов. Содержится в зерновых, в растительном масле и маргарине.

**Витамин К**, нужный для синтеза некоторых белков и участвующий в процессе свертывания крови, есть в растительной пище, прежде всего — в листовых овощах.

- Какой вывод вы сделали для себя? (Необходимо быть внимательнее к покупкам, следить за пищей детей, убедить их питаться организованно под присмотром классного руководителя)

**6. Подведение итогов родительского лектория**

-Как видите, есть над чем задуматься, о чем поговорить с детьми. Не забывайте и о личном примере.

Возможное решение родительского собрания:

1. Обсудить дома с остальными членами семьи информацию, услышанную на собрании и полученную в результате выполнения практических работ.

2. Использовать её в повседневной жизни.

3. Наблюдать за питанием своего ребенка.

**Полезные советы**

* Помните, что ни одна отдельно взятая пищевая группа продуктов не обеспечит организм всеми необходимыми пищевыми веществами.
* Питайтесь разнообразно: включайте в ежедневное меню продукты из разных пищевых групп, пейте достаточное количество воды.
* Поддерживайте здоровый вес тела. Уравновешивайте калорийность пищи и вашу физическую активность.
* Питайтесь небольшими порциями, регулярно, не менее 4 раз в день. Изменяйте свое питание постепенно.
* Ешьте больше овощей, фруктов и продуктов из зерновых с оболочками.
* Ограничивайте потребление жира, сахара, кондитерских изделий, сладких газированных напитков, поваренной соли и алкоголя.

**7. Анализ итогов родительского лектория:**

1. Сохранить 100 % горячее питание детей всего класса.

2. Совместно с родителями убедить детей в употреблении в пищу только качественной и полезной продукции.

**“Мы едим для того, чтобы жить, а не живём для того, чтобы есть”**