**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

 **средняя школа с. Таремское**

**Центр формирования цифровых и гуманитарных профилей**

**«Точка роста»**

Методическая разработка

на тему:

«Чипсы. Вредно? Полезно?»



Автор:

Нефедова Ирина Евгеньевна,

Педагог дополнительного образования

**Цель занятия:** формирование первоначального представления о полезных и вредных продуктах питания на примере чипсов.

**Задачи:**

-учить работать с информацией и выделять главное;

- прививать потребность к здоровому питанию;

- развивать умение устанавливать взаимосвязь продуктов питания и

 здоровья;

- развивать мышление, умение слушать;

**Формирование УУД**:

*Познавательные*:

- осуществлять анализ и находить нужную информацию в разных

 источниках;

*Регулятивные:*

- взаимодействовать со взрослыми и со сверстниками в учебной деятельности;

*Коммуникативные:*

- слушать собеседника, уметь задавать, контролировать действия партнера;

-эмоционально позитивно относиться к процессу сотрудничества;

**Оборудование:** ИКТ, раздаточный материал с информацией для занятия, чипсы, салфетки.

**Ход занятия**

-Сегодня мы продолжим занятие, которое учит нас быть исследователями.

 Работать будете в группах. Вспомним правила работы в группах**.**

-Подумайте, что будем исследовать сегодня?

**-** Что это? (хлеб, картофель, чипсы)

-Это продукты питания

**Продукты питания** — то, что [едят](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D0%B8%D1%91%D0%BC_%D0%BF%D0%B8%D1%89%D0%B8), чем [питаются](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5).

-Зачем нужно питаться?

Основное назначение пищи — быть источником энергии и «строительного материала» для организма, однако, немаловажным в питании [человека](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%BA) является и фактор получения [удовольствия](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A3%D0%B4%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B8%D0%B5) от еды.

- Какой должна быть еда?

-Врачи-диетологи всего мира продолжают упорно спорить о том, какие же продукты питания являются наиболее полезными для человека. Ученые проводят исследования, чтобы ответить на вопрос: «***Какие продукты полезны?***»

-А вы бы, какие из продуктов назвали полезными?

-В чем их польза?

Эти продукты питания богаты витаминами, полезными белками и углеводами и другими полезными веществами.

-Как назовете оставшиеся продукты? А почему?

-Все дети любят чипсы.

-Как вы считаете, чипсы -это полезный продукт или вредный?

Таких большинство.

- Кому взрослые покупают чипсы?

- А кому не покупают?

Таких большинство.

**-**Предположите тему нашего занятия.

**Тема: «Чипсы . Вредно? Полезно?»**

**-** Какой будет цель нашего занятия?

Цель: определить в чем вред чипсов.

Чтобы достичь цели нам надо поставить задачи.

Сегодня они будут такие.

Задачи нашего исследования.

1. Узнать историю появления чипсов.
2. Провести исследование.
3. Дать рекомендации по их употреблению.

С поставленными задачами справиться нам помогут методы исследования. Давайте познакомимся с ними.

Любое исследование начинается с вопросов к самому себе. Поэтому первое это:

1. Самостоятельно подумать.

 -Что я знаю о предмете исследования (чипсах)?

 -Какие я могу сделать выводы из того, что мне уже известно о предмете

 моего исследования?

 2.Обратиться к книгам и интернету

 -Обратиться к книгам и интернету. Если то, что ты исследуешь, описано в известных тебе книгах, интернете к ним надо обратиться в первую очередь ведь совсем не надо открывать то, что до тебя уже открыто и записано в книгах.

Познакомьтесь с информацией по нашему исследованию, которая найдена в книгах и интернете.

- Предлагаю обменяться полученной информацией. И заслушать ребят, которые подготовили доклад «Из истории появления чипсов»

 -Все ли чипсы в настоящее время делаются из картофеля? Очень часто это бывает соевый крахмал, который накапливается в печени – что ведет к ожирению. Тесто заливают в формы и получают чипсы, а потом обжаривают в кипящем жире. Вкус таких чипсов непохож на картофельный, вот тут на помощь и приходят приправы и вкусовые добавки, которые могут превратить самую невкусную еду в такую, которую захочется, есть снова и снова, не думая о вреде здоровью.

- Что вы узнали о предмете нашего исследования?

-Достаточно ли сведений, для достижения нашей цели?

Недостаточно.

3. Спросить у других людей.

 -Людей, с которыми следует побеседовать о предмете исследования, можно разделить на две группы: специалисты и неспециалисты.

Неспециалистами для нас будут люди, которые профессионально этим не занимаются, но их тоже надо расспросить. Вполне возможно, что кто-то из них знает очень важное о том, что мы исследуем.

-Сегодня это будут наши гости.

-Уважаемые взрослые, помогите юным исследователям, высказав свое мнение по теме нашего исследования. Подойдите к группам и выскажите свое мнение.

 Поделитесь с информацией, которую услышали.

- Можно ли закончить наше исследование?

Я с вами согласна.

1. Провести эксперимент.

Эксперимент (от латинского *experimentum*) – это проба, опыт. Это самый главный метод познания в большинстве наук.

Провести эксперимент – значит выполнить какие-то действия с предметом исследования и определить, что изменилось в ходе эксперимента.

Поможет нам план эксперимента.

1. Оценить внешний вид продукта.

(размер, цвет, форму, аромат).

-Понравился внешний вид? А аромат?

- А благодаря чему такой аромат?

- Где будем искать подтверждения наших догадок?

2. Изучить состав на упаковке.

- Прочитайте названия полезных продуктов.

- А что еще есть в составе чипсов?

-Подтверждает ли это информацию, полученную из книг и интернета?

 3. Отметить состояние салфетки, на которой лежат чипсы.

 - Как она изменилась?

 - О чем это говорит?

 Это говорит о том, что чипсы – жирная пища.

- А жирная пища для здоровья человека является полезной или вредной?

Что мы, проведя эксперимент, узнали про чипсы?

 Они имеют красивый внешний вид, особый аромат, заманчивую упаковку,

приготовлены из натурального картофеля с добавлением красителей и ароматизаторов, но не содержат витаминов, которые необходимо получать с пищей.

Нам осталось воспользоваться еще одним методом. Это -

1. Послушать мнение эксперта (школьного медицинского работника).

- По нормам СанПин и предоставлен перечень продуктов, запрещённых в питании детей в детских учреждениях. Среди них оказались и чипсы по следующим причинам: многие из них изготавливаются из порошков, они содержат ароматизаторы, красители искусственного происхождения, эмульгаторы, специи или пищевые добавки и, кроме того, они очень жирные.

 В 1980-е годы появились научные исследования, доказывающие, что неумеренное употребление чипсов может приводить к неприятным последствиям. Жирные чипсы очень калорийны, что соответствующим образом отражается на фигуре. Действительно, в результате исследований было отмечено, что американцы являются одной из самых толстых наций в мире.

По результатам исследований ГМ пища может оказать аллергическое воздействие на организм, уменьшить объем мозга, разрушить печень, ухудшить иммунитет. Содержащиеся в составе чипсов насыщенные жирные кислоты могут вызвать атеросклероз сосудов, ГМ ингредиенты – аллергию, акриломид – опасен как канцероген, нарушение углеводно – жирового обмена, избыточный вес – ожирение. Злоупотребление жареной пищей, как известно, неблагоприятно сказывается на функционировании многих органов человека.

Таким образом, чипсы – это…

 - Это было мнение эксперта (специалиста). Мы возвращаемся к нашим задачам. Все ли они решены.

- Какие рекомендации вы бы дали по их употреблению? (ответы детей)

Молодцы!

Итак, задачи решены.

- А цель достигнута?

-Кто считает, что достигнута?

- Кто думает по-другому?

-Тогда скажите: в чем вред чипсов?

Чипсы вредная жирная еда с добавлением красителей и ароматизаторов, не содержит витаминов и других полезных веществ, необходимых для нашего организма.

**-**Так можно ли чипсы употреблять в пищу и, если можно, то как часто?

 **-**Значит, мы пришли к выводу, чтобы не нанести вред своему здоровью,

 нужно отказаться от употребления чипсов совсем.

Ведь еще наши предки говорили:

«Коли ешь всё подряд, еда – яд».

Приложение 1

Из истории появления чипсов

Тонкие картофельные чипсы появились в 1853 году. По легенде их изобрел Джордж Крам, повар одного американского курорта. Один из посетителей постоянно отсылал его французскую картошку обратно на кухню, говоря, что она слишком крупно порезана. Повар решил исправить ситуацию: он очень тонко нарезал картофель, обжарил его в большом количестве масла до хруста и посолил. В результате получились очень тонкие, хрустящие кусочки картофеля, чипсы. Посетителю очень понравилось новое блюдо. Таким образом, чипсы стали популярны.

Сначала чипсы продавались покупателям в бумажном кульке, на котором появлялись следы жира. В 1926 г. была изобретена специально пропитанная фирменная упаковка для чипсов. В результате, чипсы стали храниться дольше, их стали перевозить на дальние расстояния.

В нашей стране тоже существовал похожий продукт, правда, он сильно отличался от американского. Это были тонкие и солёные пластинки картофеля, подсушенные на печи без использования жира.

Все ли чипсы в настоящее время делаются из картофеля? Очень часто это бывает соевый крахмал, который накапливается в печени – что ведет к ожирению. Тесто заливают в формы и получают чипсы, а потом обжаривают в кипящем жире. Вкус таких чипсов не похож на картофельный, вот тут на помощь и приходят приправы и вкусовые добавки, которые могут превратить самую невкусную еду в такую, которую захочется, есть снова и снова, не думая о вреде здоровью.