**Тема: «Вредная еда»**

**Цель:** познакомить детей в процессе опытно-экспериментальной деятельности со свойствами напитка «Кока-Кола», чипсов.

**Задачи:**

 **Образовательные:**

-Дать представление о вредном влиянии газированных напитков на организм человека путем проведения опытов с *«Кока-Колой»*;

- Учить детей обследовать предметы и экспериментировать с ними.

**Развивающие:**

- Развивать у детей умение выдвигать гипотезы, делать выводы, устанавливать причинно-следственные связи;

- Активизировать словарь детей, развивать умение отвечать на вопросы, аргументировать свой ответ.

**Воспитательные:**

- Закрепить знания детей о вредном влиянии некоторых продуктов на организм человека, воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

Ход занятия.

Здравствуйте, ребята!

Сегодня мы поговорим о Вашем питании и проведем небольшую исследовательскую работу.

Все Вы очень любите чипсы и газировку – Колу. Не так ли?

А знаете ли Вы, какой вред здоровью наносят чипсы и кока-кола?

Почему нас заинтересовала тема о вреде чипсов и Колы? Потому что, мы и наши одноклассники часто покупаем эти продукты, для того чтобы быстро утолить голод. Но от родителей и учителей мы постоянно слышим, что это вредно.

Сегодня мы вместе это проверим!

Ребята, я предлагаю вам ненадолго превратиться в учёных и отправиться в нашу лабораторию. Хотите?

И первое, с чего начнем – это вами любимые чипсы.

**Опыт 1.** Возьмем чистый лист бумаги и поместим на него несколько слайсов.

Затем сложим бумагу пополам и немного придавим. Что вы видите?

На бумаге остались большие жирные пятна.

**Опыт 2.** Положим эти чипсы в тарелку и зальем водой. Что мы видим, спустя некоторое время?

Вода изменяет свой цвет, поверхность воды покрыта жирной пленкой.

Теперь добавим несколько капель йода. Происходит окрашивание воды и самого кусочка в сине-фиолетовый цвет. Это говорит, о большом содержании в чипсах крахмала. Сам по себе крахмал не опасен. Но если кушать чипсы в большом количестве, крахмал начнет накапливаться в организме и это приведет к появлению лишнего веса.

*Можем сделать вывод: чипсы – жирная высококалорийная жареная пища с добавлением большого количества красителей и ароматизаторов. Такая пища точно не принесет пользы детскому организму!*

*А* теперь давайте поговорим о вреде Колы.

**Опыт 3.** В стакан поместим бумажную воронку с ватным диском. Затем через воронку нальем в стакан колу. Что мы видим? Ватный диск окрасился в коричневый цвет. Это говорит о большом содержании красителей в коле, отрицательно влияющих на наш желудок.

**Опыт 4.**Нальем в стакан колу и опустим туда ржавый гвоздь и грязную монету. Что мы видим?

Гвоздь и монета покрываются пузырьками, это газы, которые содержатся в коле. Бурление пузырьков будет продолжаться достаточно долго. Для чистоты эксперимента оставим этот стакан на несколько дней. А на занятии по здоровому питанию посмотрим, что произойдет с ржавым гвоздем и монетой.

Кола с легкостью удаляет ржавчину и очищает монету от налета. Значит, также легко она может разрушать стенки нашего желудка.

**Опыт 5**.Поместим в стакан с колой яичную скорлупу. По своему составу скорлупа похожа на эмаль наших зубов. Оставим скорлупу в стакане на некоторое время.

Постепенно скорлупа темнеет и окрашивается в коричневый цвет из-за большого содержания красителей.

Оставим скорлупу в стакане на несколько дней и посмотрим, что произойдет.

Скорлупа помутнеет и станет хрупкой.

Употребление колы в больших количествах может привести к разрушению зубной эмали. Красители в коле очень стойкие, и зубы от них темнеют.

**Опыт 6.** Возьмем чашку со стойкими следами заварки. Сполоснем ее водой. Что мы видим?

Вода не отмыла заварку. Теперь нальем в эту чашку колу. Что произошло? Кола с легкостью удалила заварку с стенок чашки.

**Опыт 7.** Кола и сахар. Кола и сода.

С некоторыми продуктами кола несовместима. Она вступает с ними в химическую реакцию, похожую на взрыв. Такое же может произойти и в нашем желудке.

Давайте выйдем на улицу и посмотрим, как кола реагирует с сахаром и содой!

**Вывод:**

Ну, а теперь давайте подведём итог нашего занятия. Скажите, чему вы научились в результате нашего исследования? Какой вывод можем сделать после проведенных экспериментов?

Если же вы не можете отказаться от сладкой газировки, то следуйте рекомендациям:

внимательно читайте этикетку (чем меньше список ингредиентов, тем меньше добавок.);

не покупайте напитки с яркой окраской, т.к. они содержат красители;

не запивайте еду холодными напитками, т.к. прием холодной газировки вызывает моментальное покидание из желудка непереваренной пищи.

Постарайтесь пить как можно меньше газированных напитков.

Пейте больше чистой воды!