Классный час для

5 класса

**«Фастфуд – мертвая еда»**

**Цели и задачи:**

- пропагандировать ЗОЖ;

- развитие познавательных интересов учащихся;

- формирование у школьников культуры поведения.

***1. Оргмомент.***

**Приветствие**

 - Ребята, каждый из вас наверняка ел не раз гамбургеры, чизбургеры, ход-доги, корн-доги, шаурму, наггетсы, картофель фри, чипсы, сухарики и пил кока-колу. И кому-то подобная пища очень даже нравится.

 Все это, конечно, вкусно. Но, к сожалению, далеко не полезно. О том, почему не стоит есть такие продукты мы поговорим на сегодняшнем занятии.

***2. Основная часть.***

***История фастфуда.***

 - Фастфуд в переводе с английского означает «быстрое питание». Это понятие вклюбчает в себя употребление блюд скорого приготовления. Такую еду обычно предлагают в специализированных заведениях.

 Индустрия фастфуда началась в 1921 году в Америке. В одном из городов штата Канзас открылась компания «White Castle», фирменным блюдом которой были гамбургеры. Их диковинный вид очень привлекал покупателей, и стоили они всего 5 центов.

 В конце 1940-х годов у «White Castle» стали появляться конкуренты, самым серьезным из которых оказался « McDonald,s». В 1956 году у данной компании было только 14 ресторанов. Сейчас у корпорации «McDonald,s» 30 тысяч ресторанов и в 119 странах мира. Основную ставку эта компания сделала на разнообразие фастфуда и, конечно же, гамбургеров.

***Гамбургер, чизбургер и другие.***

 Слово **гамбургер** происходит от названия немецкого города Гамбурга, многие жители которого переехали в Соединенные Штаты.

 Гамбургер – вид **сандвича**, который представляет собой рубленную жареную котлету, подаваемую внутри разрезанной булки. В дополнение к мясу гамбургер может иметь большое количество приправ, например, кетчуп и майонез, дольку кабачка, лист салата, маринованный огурец, помидор.

 Существует несколько разновидностей гамбургеров.

 **Чизбургер** – это гамбургер, в состав которого входит сыр. В **фишбургере** мясо заменяется жареной рыбой. **Чикенбургер** обязательно включает куриное мясо. **Виджибургер** – гамбургер, не содержащий мяса. В **тофубургер** вместо мяса кладется соевый сыр тофу.

**Кока-кола.**

 Сладкая газированная вода изготавливается с помощью сахара, его заменителей и многих химических добавок. Пожалуй, самый знаменитый из таких напитков – это кока кола.

 Этот напиток изобрел в конце XIX века фармацевт Джон Стит Пембертон из американского города Атланты..( штат Джорджия). А его бухгалтер Фрэнк Робинсон придумал ему название, которое написал красивыми фигурными буквами «Coca -Cola», до сих пор являющимися логотипом напитка.

 Основные ингредиенты кок-колы были следующие: три части листьев коки ( ктати, впоследствии из этих листьев стали делать наркотик – кокаин) на одну часть орехов колы. Напиток запатентовали как лекарственное средство от «нервных» расстройств.

 В 1892 году была основана компания «The Coca-Cola Company», которая в 1902 году стала производителем самого известного американского напитка.

 Под давлением общественности в 1903 году вместо свежих листьев коки начали использовать «выжатые», из которых был удален весь кокаин.

 Впоследствии натуральные ингредиенты заменили химическими.

 Теперь секрет напитка хранится в национальном банке США. Сегодня кока-кола весьма разнообразна по вкусу. И производится она во многих странах мира.

***Задание.***

Учитель задает ребятам вопросы и предлагает им нарисовать любимый продукт фастфуда.

Вопросы:

1. Когда вы в первый раз попробовали гамбургер?

2. Вам нравится кока-кола?

3. Вы любите есть чипсы, сухарики?

4. Ходите ли вы вместе с родителями в рестораны быстрого питания?

5. Чем для вас является фастфуд?

Ответы ребят.

***Физкультминутка.***

***Секреты «безумной страсти».***

- Делать выбор в пользу такой еды людей побуждают заманчивые рекламные картинки. Но имеются и другие причины, заставляющие нас есть подобную пищу. Давайте их вместе рассмотрим.

**1.** Вы замечали, что через полчаса после употребления фастфуда снова просыпается чувство голода. И мы опять принимаемся за трапезу. (Отчего бы не съесть еще один гамбургер – ведь он такой вкусный!)

 Почему так происходит? Во-первых, потому, что эта еда «мертвая». Она просто заполняет желудок., не принося организму ожидаемых им полезных веществ. А организм разочарован и требует своё.

 Во-вторых, такая пища нарушает баланс гармонов, отвечающих за чувство насыщения., заставляя свою жертву поглощать чрезмерное количество калорий. Организм начинает функционировать в режиме перегрузки, направляя свои силы на переваривание пищи и переработку отходов, вместо того чтобы заниматься строительством новых клеток.

**2**. Полакомившись фастфудом один раз, нам хочется еще. Иными словами у нас формируется своеобразная зависимость. Несмотря на то что в этой еде нет наркотиков, в ней переизбыток жиров и сахара., вызывающих химический сдвиг в головном мозге, в результате организм требует новую «дозу».

**3**. Окрашенная химическими добавками пища на вид более яркая и привлекательная., чем «правильная» еда.

***Не спешите стареть.***

 Фастфуд, как и все химические сладости и магазинные полуфабрикаты, вызывает быстрое разрушение и преждевременное старение организма.

 Эта пища:

 - разрушает клетки головного мозга, контролирующие вес;

 - провоцирует развитие диабета;

 - поражает иммунную систему;

 - становится причиной тяжелых форм аллергии;

 - поражает суставы;

 - вызывает заболевания желудочно-кишечного тракта ( панкреатитыЮ гастриты, язву желудка и двенадцатиперстной кишки);

 - портит кожу, способствует появлению прыщей и трудноизлечимого целлюлита.

***Подведение итогов***.

***Задание.***

 1. Будете ли вы дальше продолжать есть пищу быстрого приготовления? Почему?

 2. Вспомните, как вы ответили на вопросы в начале урока. Сравните свои старые и новые ответы и сделайте для себя вывод

(Ответы и высказывания детей. Подведение итогов.)