

**Классный час.  
Польза и вред сахара.**

**Школа № 1 г. Покров  
Учителя: Петрушкина О.К., Печёнкина Н. В.**

Цели: создать условия для формирования у учащихся понятий о целесообразности и количестве употребления сахара; закрепить у детей знания о законах здорового питания; убедить их в необходимости и важности соблюдения режима питания; учить детей выбирать самые полезные продукты для здорового, рационального питания.

Ход занятия:

**Учитель:**

-Отгадайте загадку:

Белый камень

В воде тает (Сахар)

Бел как снег, в чести у всех.

В рот попал- там и пропал (сахар)

Сценка

Соль и сахар

Поспорили соль и сахар,

Кто же из них важней?

Соль кричит: « Без меня не сваришь

Не супа, не каши, не щей,

Нужна я для рыбы и мяса,

Нужна я для овощей.

А ты, ну кому ты нужен?

О чём с тобой говорить?»

Старалась соль побольнее

Сахару насолить.

Со всею злостью солёной,

Ругалась на сахар гадко.

А сахар не мог ей ответить грубо-

Всё получалось сладко...

**2 ученик.**

Вот так и в жизни бывает...

Характер так много значит.

Один, словом злым убивает,

Другой - от обиды плачет.

**3 ученик.**

Заходите в гости, на чаёк!

Разный есть, со всякою добавкой,

Поболтаем с вами хоть чуток,

А хотите, заварю вам с травкой.

**4 ученик.**

Вам покрепче и погорячей?

Мне не жалко ничего для гостя

С вами вместе будет веселей,

Не стесняйтесь, сахар в чашку бросьте.

**5 ученик.**

Сахар

Белый сахар-рафинад,

Крепкий сахар-рафинад

Хвастался:

— Я очень твердый,

— Я алмазу —

Друг и брат.

Но однажды вечером

Встретился он

С кипятком.

И растаял

Твердый сахар

В жидком чае с молоком.

#### **6 ученик.**

Дома будете сидеть,  
Друг на дружечку глядеть,  
Подавать друг дружечке  
Чай да сахар в кружечке!  
Бусы красные на ветке,  
Словно яркие конфетки.  
Так заманчиво горят,  
Привлекают птичек в сад.  
Только очень кислый вкус  
У таких прекрасных бус.  
Не по нраву Вишни птицам,  
Не желают подкислиться.  
А я вишенки люблю,  
Я их с сахаром сварю.  
Очень вкусное варенье –  
Принимайте угощенье!

#### **Учитель.**

Добавлять что-то лишнее к слову «Сахар» бессмысленно. Его свойства и вкус известны каждому. Но что мы знаем о его пользе и вреде? Так ли он вреден? Или все же в чем полезен...

Продукты, содержащие сахарозу (или сахар) любит основная масса человечества, а особенно дети. Чтобы придать сладкий вкус тем продуктам, которые не содержат в себе сахара, человек начал извлекать сахар из растений, содержащих дисахариды в большом количестве (из сахарного тростника и сахарной свеклы). Так в рационе питания появился белый рафинированный сахар – продукт, о пользе и вреде которого продолжают спорить на протяжении долгих лет. У сахара есть защитники, которые любят этот продукт и говорят о том, что это самый быстрый способ пополнить запасы энергии в организме, оппоненты утверждают, что сахар – исключительно вред, и называют его «белой смертью», «сладким ядом» и др.

#### **1 ученик.**

Польза и вред сахара при ежедневном употреблении  
Обычный сахар – углевод в чистом виде, он обеспечивает человека энергией, ни витаминов, ни минералов, ни других полезных веществ этот продукт не содержит.  
Сахар ослабляет кости  
Сахар способствует старению  
Белый сахар лишает организм витаминов группы В  
Белый сахар воздействует на сердце

#### **2 ученик.**

Излишки сахара накапливаются в организме, превращаясь в не совсем эстетичные складочки жира на животе, бедрах и других местах. После того, как излишки сахара были удалены в «запасники», уровень сахара в крови снижается и у человека опять возникает ощущение голода.

#### **3 ученик.**

Вред сахара и в том, что он способствует разрушению зубной эмали  
полезные свойства

#### **4 ученик.**

Полезные свойства  
Сахар в организме расщепляется до глюкозы, которая в свою очередь является главным источником питания головного мозга. Сахар полезен и для печени, попадая в организм, он помогает печени выполнять барьерную функцию против токсических веществ.  
Употребляя сахар, мы становимся бодрее. Энергичнее.

#### **Учитель.**

Говоря о пользе и вреде сахара нельзя не упомянуть такой параметр как калорийность этого продукта. Сахар весьма калорийный продукт, 1 г сахара равен 4 калориям. Однако считать калории, которые вы получаете, выпивая чай или кофе с сахаром – неверно. Сахар содержится практически во всех пищевых продуктах: хлебе, соусах, соках, и даже в колбасе – это так называемый «скрытый сахар», количество которого сложно подсчитать. Поэтому в некоторых странах производителей обязывают указывать на упаковках количество сахара, содержащегося в продукте.

Чтобы минимизировать вред сахара для организма, знайте меру! Избегайте продуктов с высоким содержанием сахара, ограничивайте количество чистого сахара, добавляемого в чай, кофе, другие напитки и продукты питания (каши, макароны и др.)

#### **5 ученик.**

Любит сахар всякий люд, и богач и бедный,  
Хоть и часто говорят нам, что сахар вредный...  
Но когда придешь с мороза - ты замерз, продрог --  
Настроение поднимет с сахаром чаек!

**Учитель:**

Польза и вред сахара для человека очень неоднозначны. Тем не менее, практически в каждом доме на столе он присутствует, не смотря на категоричное заявление, что сахар – это белая смерть.

Историческая справка о сахаре

Изготавливать сахар начали в Индии из сахарного тростника. Первые упоминания о сахаре относятся к 510 году до н.э., именно тогда в Индии стали выращивать сахарный тростник и готовить из его сладкого сока сахар. Позже сахарный тростник появился в Персии и Египте. Уже к VI веку сахарный тростник выращивали практически во всех странах с подходящим климатом, в том числе и в Китае.

В средние века в Европе и России, не имеющих своего сахарного производства, сахар был изысканным лакомством, и по цене приравнивался к дорогим специям – 1 чайная ложка сахара стоила 1\$. Купеческие дочери даже вычерняли себе зубы, с целью подчеркнуть свой достаток и возможность есть этот продукт без ограничений. О том, полезен сахар или вреден, никто и не задумывался. Но во второй половине XVIII века был изобретен способ получения сахара из свеклы.

Уже в 19 веке продукт перестал так дорого цениться вследствие массового производства. В 1843 году управляющим сахарного завода в Чехии был изобретен первый сахар в форме кубиков – рафинад. Сегодня в мире имеется большое количество видов сахара. Наиболее всего нам известен белый кристаллический сахар. Только в России ежегодно употребляется 5,5-6,0 млн. тонн этого продукта.

И я надеюсь, что после сегодняшнего разговора вы станете употреблять меньше сладкого.