

## Тема: «ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК ИЛИ «ЖЕРТВА» РЕКЛАМИРУЕМЫХ ПРОДУКТОВ»

Составитель – педагог дополнительного образования Переверзева Т. Г.

Слайд 1. Цель: повышение осведомленности и информированности родителей об угрозе здоровью ребенка рекламы вредных и опасных продуктов питания.

Задачи:

- показать родителям неоспоримый вред рекламы на здоровье ребенка.
- дать рекомендации родителям как уберечь ребенка от опасной рекламной информации.

Форма проведения занятия: лекция.

Оборудование и материалы: мультимедийное оборудование, презентация, видефрагменты.

### Ход занятия

Слайд № 2.

Сегодня мы поговорим о здоровье ваших детей. Беседа с родителями: как вы думаете, может ли от компьютера исходить опасность для здоровья вашего ребенка и в чем она проявляется? Давайте разберемся, а несет ли реклама опасность для вашего ребенка, как вы считаете?

Слайд № 3.

Реклама построена так, что любой человек обязательно обращает на нее внимание, особенно маленькие дети. Оно и понятно: реклама – яркая, зрелищная, бросается в глаза и запоминается быстро и надолго. Для детей младшего возраста (до 5-6 лет) реклама – это настоящее развлечение, ведь картинки красивые и динамичные, а герои и предметы, которые показывают в рекламных роликах, хорошо известны и понятны. И вот поневоле ребенок становится самым внимательным потребителем продуктов питания из рекламных роликов.

Слайд № 4.

И не только внимательным, но и самым внушаемым, ведь детская, еще неокрепшая психика не может препятствовать тому, что ребенок впитывает рекламную информацию как губка. Малыш учится доверять телевизору и компьютерной информации. И если не разорвать эту "доверительную связь", в будущем возможны большие проблемы.

Слайд № 5.

### **Во-первых- побуждает ребенка к выбору нездоровой пищи.**

Когда речь идет о детском организме, то следует знать, какие вещества небезопасны для детей и в каких продуктах они содержатся. Известно, что потенциально опасными для здоровья веществами являются натрий, нитраты и нитриты, пищевые красители и добавки, гидрогенизированные жиры и сахар.

Слайд № 6.

К тому же, мало пользы от продуктов которые проходят многоступенчатую обработку, то есть чем больше обработан продукт, тем меньше в нем полезного. Все эти бесполезные и даже вредные продукты постоянно рекламируются по ТВ и в сети Интернет. А вы знаете каким продуктам чаще всего отдают предпочтение наши дети?

Слайд № 7.

Наши наблюдения и опрос обучающихся ЦРТДиЮ в возрасте 5-7 лет показал, что более 80 % детей предпочитают и просто обожают употреблять в пищу: Лапшу быстрого приготовления.

Чипсы и сухарики.

Газированные напитки.

Шоколад и конфеты.

Дети говорят, что это самые вкусные для них продукты и сладости.

Очень часто именно самые вкусные продукты являются и самыми вредными.

Слайд № 8.

Например: Жевательные конфеты и различные сладости с очень яркой окраской.

Что мы даем своему ребенку при покупке такой вкусняшки?

1. 0-полезных веществ.
2. Химические добавки и красители.
3. "Аспартан" - искусственный подсластитель, вызывающий онкозаболевания печени и мозга (вызывает головные боли, звон в ушах, аллергию, бессонницу).

Слайд № 9.

**А любимые всеми детьми Чипсы - "хрустящий картофель" "Lays", "Estrella" и др.** Это продукт если не лидер, то в пятерке первых по предпочтениям детей. Общеизвестно, что в основе производства большинства видов чипсов – обыкновенный картофель. Он может быть приготовлен двумя способами: нарезкой очищенных клубней с последующей термической обработкой или приготовлением крекеров из картофельного порошка. Сам по себе этот овощ не только не вреден, но и полезен: в нем содержатся витамины С, В1, В2, В6, В9, РР, К а также кальций, железо, магний, натрий и фосфор. Но при быстром нагревании во время изготовления чипсов из крахмала образуется акриламид, являющийся очень опасным канцерогеном, регулярное потребление которого в больших количествах приводит к раку.

Слайд № 10.

Что еще получает ребенок с пачкой чипсов (100 г), кроме акриламида? Давайте разберем состав пачки картофельных чипсов (фото). Состав: обезвоженный картофель, ...усилители вкуса: однозамененный глутамат натрия, двузамененный гуанилат натрия и инозинат натрия... ароматизаторы, красители, мальтодекстрин, модифицированный рисовый крахмал.....и др.

Слайд № 11.

А такой продукт, как сухарики, не представляет особой пищевой ценности не для ребенка не для взрослых. Обычные засохшие кусочки хлеба щедро сдобрены добавками, имитирующими вкус сыра, бекона, зелени, и конечно же всеми любимой глутамат натрия. Да и соли тут не меньше, чем в чипсах. А знаете ли вы как изготавливаются чипсы и сухарики и какую серьезную угрозу несут здоровью взрослого человека, не говоря уже о детях. Предлагаю вашему вниманию небольшой фильм "Чипсы и сухарики".

А теперь поговорим еще об одном вредном продукте – любимой всеми лапше быстрого приготовления.

Слайд № 12.

### **Лапшой и пюре быстрого приготовления.**

#### ***о плюсах.***

1. Эта лапша действительно вкусная по сравнению со многими другими, и неплохо утоляет голод.
2. Она дешево стоит (20-50 рублей).
3. Ее очень удобно брать с собой в дорогу или на природу, чтобы перекусить. Да, очень удобно и быстро, не надо долго стоять у плиты.

Слайд № 13.

Но знаете ли вы, что консерванты, входящие в ее состав могут вызывать рак, почечно-каменную болезнь, способствуют разрушению печени, вызывают пищевую аллергию, расстройство кишечника, кислородное голодание, нарушают артериальное давление. В лапше есть пальмовое масло, которое лучше вообще исключить его употребление. Самый вредный наполнитель – усилитель вкуса **Глутамат натрия** — E 621 содержится во всей продукции быстрого приготовления - это возбуждающий токсин, уничтожающий нейроны головного мозга.

Слайд № 14.

Сладкие газировки, соки и напитки, кто-бы мог подумать, что они несут еще больший вред здоровью. **В одном литре колы** содержится примерно: 112 граммов сахара. Представьте себе, что вы за один раз съедаете около 20 ложек сахара и поглощаете около 420 калорий (при том, что суточная норма потребления у большинства людей укладывается в 2000-2500 ккал). Добавим к этому кофеин, красители и "вымывающую" из организма кальций ортофосфорную кислоту, плюс углекислый газ, который позволяет еще быстрее распределить вредные компоненты по телу.

Почти все газированные напитки содержат сахарозаменители — в основном, аспартам, метанол и фенилаланин (токсичен в сочетании с другими белками).

Я думаю, что небольшой фильм убедит вас и вы навсегда откажитесь от покупки газированных напитков. **Просмотр фильма "Кока-кола"**.

Слайд № 15.

Какие же советы мы вам можем дать и как помочь сохранить свое здоровье и здоровье вашего ребенка.

Если говорить о вредных продуктах, то вам просто необходимо:

1. Исключить из питания детей вредные продукты (различные сладости с явным использованием красителей, газированные напитки и чипсы и сухарики).
2. По возможности реже использовать в питании детей сосиски и копченые колбасы.
3. Лапшу быстрого приготовления можно употреблять, но без добавления приправы.
4. Чипсы и сухарики своему ребенку можно приготовить самостоятельно в домашних условиях.

Фильм "Смерть от чипсов" (эксперимент- как отучили учащихся употреблять чипсы).

Слайд № 16.

Прежде чем подумать, чем заменить рекламу, давайте выясним, почему дети смотрят её? Потому что у них много свободного времени. Наверняка у такого ребенка нет режима дня, он не занят во внеурочной деятельности и т.д. Причины разные, но давно уже доказано, если ребенок занят книгами, общением, полезным и интересным делом у него не будет времени для просмотра рекламных роликов.

Слайд № 17.

Уделяйте своему ребенку побольше внимания и времени (занимайтесь вместе полезным делом, физкультурой и играйте в развивающие игры, читайте книги, рисуйте). Попробуйте посмотреть вместе с ним рекламу и объясните, что карамельно-розовые йогурты с живыми фруктами выглядят так аппетитно, потому что изображение создано на компьютере при помощи особой программы - специально для того, чтобы все мальчики и девочки захотели его съесть и потребовали у своих родителей. А то, что находится в баночке, даже по цвету будет отличаться от картинки. Надо научить ребенка анализировать рекламу и критично к ней относиться. Детки у Вас очень умные и все поймут. Не надо их недооценивать.

Слайд № 18.

Приучите ребенка играть в игрушки сделанные своими руками. Например: далеко не у каждой семьи дома есть слон из пластиковых бутылок. Покажите ему как сделать слона в домашних условиях— таких игрушек больше ни у кого не будет!

Проводите с ребенком игры на сортировку цветных вещей. У вас в доме обязательно есть что-нибудь разноцветное. Например, это могут быть носки, кубики или игрушки. Предложите своему ребёнку отсортировать их по цвету, форме или назначению. Является хорошей тренировкой зрительной памяти.

Игра в подиум (для девочек). Если у вас дочка, то для неё будет огромным удовольствием устроить вам показ мод. Главное, чтобы наряд был именно из вашего гардероба, ведь девочки очень любят надевать мамину одежду.

А если у вас совсем нет времени на ребенка, обеспечьте ему занятость вне дома: спортивные секции, кружки, музыкальная школа, студия и т.д.. Из общения с хорошими людьми и социально- активными сверстниками он узнает намного больше полезного и нужного, чем в сети Интернет.

Слайд № 19

**Спасибо за внимание ! Надеемся на ваш правильный выбор в пользу здоровья вашего ребенка.**

Слайд № 20.

Интернет-ресурсы.

1. <http://news.mail.ru/society/5358854> Кока Кола. Мертвая вода.
2. Смерть от чипсов, сухарики и фаст-фуд [KsiushaKsiu](#). Как объяснить своему ребенку какой вред приносят чипсы, сухарики
3. 7 Чипсы и Сухарики [Newwmy](#). Игорь Мельников
4. [novonikbibl.blogspot.com/2013/08/10.html](http://novonikbibl.blogspot.com/2013/08/10.html) Топ-10 самых вредных продуктов.