

Здоров'я, безпека
та добробут

Сьогодні
03.12.

Урок
№12

Наслідки неправильного харчування



Мета: учні повинні розуміти, що правильне харчування є важливим аспектом збереження здоров'я і благополуччя, розповісти учням про можливі наслідки нездорового харчування, такі як хронічні захворювання, зайва вага, проблеми зі здоров'ям серця, цукровий діабет тощо, допомогти учням усвідомити, як їхні харчові звички впливають на їхнє здоров'я і як вони можуть змінити їх для забезпечення оптимального стану здоров'я, навчити вибирати і споживати здорові продукти, збалансовані страви і уникати надмірного споживання шкідливих продуктів, аналізувати інформацію про харчування, відокремлювати правдиву інформацію від міфів та реклами та приймати обґрунтовані рішення щодо свого харчування.

Перша допомога при отруєнні їжею та рослинами



➤Такі отруєння спричиняють несвіжі молочні, м'ясні, рибні продукти, немиті овочі та фрукти, фастфуди.

• Харчові отруєння



➤**Симптоми:**
нудота, блювання, біль у животі, підвищення температури, пронос; при ускладненнях pojawiaються судоми, ядуха, різке зневоднення, посиніння шкіри

➤**Перша допомога:**
спочатку потрібно промити шлунок **марганцовкою** або викликати блювоту, прийняти **активоване вугілля**, трохи поголодувати. У разі ускладнень викликати лікаря.

**Як правильно
обробляти і
зберігати харчові
продукти?**



Сьогодні
03.12.

Запам'ятай чотири дії, які допоможуть тобі уникнути отруєння. Поясни кожну з них

Мити

Розділяти

Охолоджувати

Нагрівати



Нам і нашим близьким постійно доводиться щось купувати, здавати одяг і взуття в ремонт, користуватися водою, електроенергією, їздити на громадському транспорті. В усіх випадках ми виступаємо як споживачі товарів, робіт та послуг. На жаль, товари не завжди бувають якісними, а продавці ввічливими.



**Інформацію про товар,
ми знаходимо на
етикетці
та упаковці.**

Склад продукту

Умови зберігання

Термін придатності

Знак повторного
використання упаковки

Місткість упаковки





Класифікація харчових добавок

- E100-E182 – барвники
- E200-E299 – консерванти
- E300-E399 – антиоксиданти
- E400-E499 – стабілізатори
- E500-E599 – емульгатори
- E600-E699 – посилювачі смаку і аромату
- E700-E899 – запасні індекси
- E900-E999 – піногасники

Харчові добавки — це речовини, які додають у продукти з метою посилення або збереження їхніх властивостей. У Європі харчові добавки маркуються цифровим кодом із буквою E.

Класифікація харчових добавок.

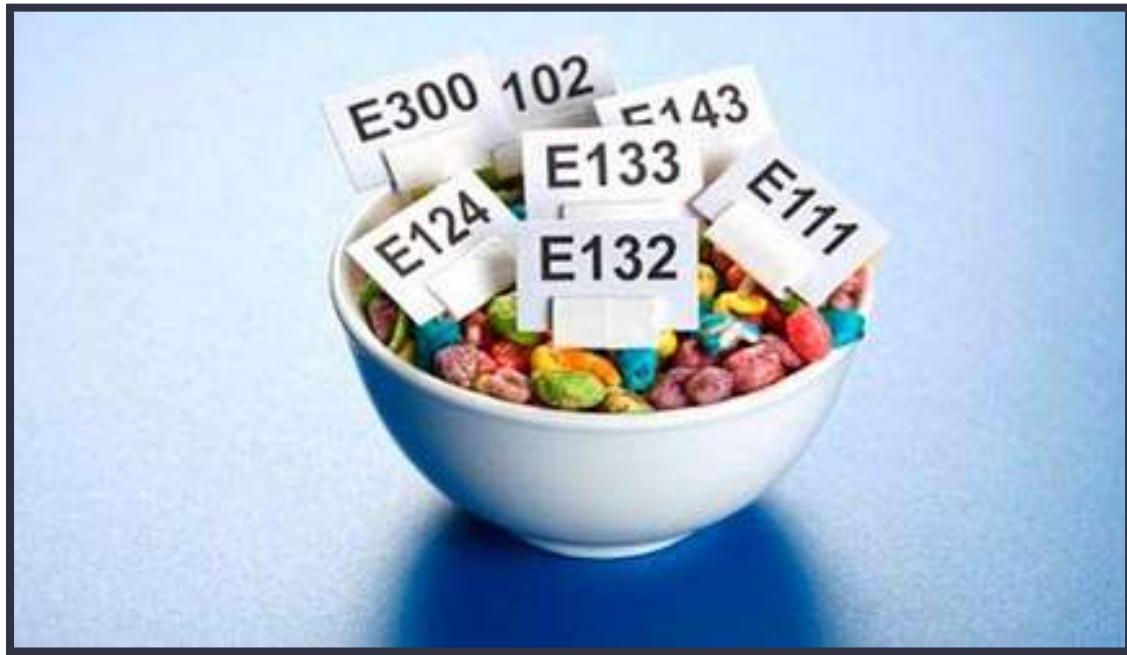
1.Речовини, що регулюють смак продукту (ароматизатори, смакові добавки, що підсолоджують речовини, регулювальники кислотності).

2.Речовини, що поліпшують зовнішній вигляд продукту (барвники, стабілізатори кольору, вибілювачі).

3.Речовини, що регулюють консистенцію та формують текстуру (загусники, гелеутворювачі, стабілізатори, емульгатори).

4.Речовини, що підвищують збереження продуктів та збільшують терміни їх зберігання (консерванти, антиоксиданти).





**Перевищення консерванту
загрожує алергічними реакціями
та проблемами зі шлунково-
кишковим трактом.**



**Вживання в їжу
пальмової олії
призводить до ожиріння
і розвитку хронічних
захворювань в
глобальному масштабі.**



**Замінник цукру, який
організм перетворює
на жир.**



**Розпушувачі можуть
викликати ускладнення з
диханням і гальмувати
розумові процеси.**

Сьогодні
03.12.

Домашнє завдання



**Опрацювати ст.60-62
параграфа 10**

Виписати правила обробки
та зберігання харчових
продуктів.

Сьогодні
03.12.

Рефлексія

«Якби я був чарівником, то сьогодні б я..»

- *Виправив...*
- *Зробив...*
- *Похвалив..*
- *Додав...*

