Этап «Лаборатория»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Текст ведущего | Действия ведущего |
| Опыты | Приветствую вас в уникальной лаборатории! Это лаборатория, где можно разоблачить вредную пищу, которую многие обожают. Надеюсь, до сегодняшнего дня. Мы посмотрим, что происходит в нашем организме, когда мы едим шоколадки и чипсы. Разбейтесь на пары.А сейчас давайте посмотрим, сколько химии содержится в чипсах, которые, якобы, из натурального картофеля, и в сухариках, якобы из настоящего хлеба! Давайте попробуем элементарно поджечь их и ужаснуться, какое пламя и запах они производят! Представляете, что происходит в нашем организме!Все знают, что вредная еда зачастую содержит много жира. Чипсы – не исключение. Берите чистый лист, кладите на него горсть чипсов, сворачивайте лист и мните чипсы. Видите, как на глазах жирнеет бумага? Вот сколько жира в них содержится! Представляете весь этот жир, который потом влияет не только на здоровье, но и на фигуру!Почему же вредности не полезны?А). Они содержат трансжиры (кондитерские изделия, колбасы, полуфабрикаты, чипсы, снэки). Трансжиры связаны с развитием с онкологии, диабета, болезням печени, заболеваниями нервной системы. При употреблении вредностей портятся зубы (как внешний вид, так и запах изо рта), портится кожа - прыщи, угри, повышается сальность, тускнеют волосы, в составе тела увеличивается доля жировой ткани, и снижается доля мышечной ткани, повышается потливость.Б). Они содержат соль (чипсы, фастфуд). При избытке соли страдают мышечная ткань, почки, сердечно-сосудистая и нервная системы.В.) Они содержат сахар (сахар вреден для зубов, ежедневный избыток сахара – нагрузка на печень, может привести к ожирению/ доказано, что избыток сахара может приводить к онкологии/ сахар вызывает зависимость/ сахар гораздо опаснее как фактор развития сердечно-сосудистых заболеваний, нежели жир). | Ведущий контролирует выполнение задания.Ведущий контролирует выполнение задания.Ведущий контролирует выполнение задания.Ведущий контролирует выполнение задания. |
| Игра «Угадайка» | А теперь командная работа. Сейчас мы узнаем, сколько на самом деле сахара содержится в разных продуктах.Вы видите перед собой продукты. Ваша задача: поставить перед ними столько кубиков сахара, сколько в них, на наш взгляд, содержится.Вперед! | После окончания, ведущий проверяет сколько сахара расположили участники и исправляет ошибки – добавляет или убирает соль/сахар.  |
| Завершение этапа | Ну что ж, мы увидели, как опасны и вредны такие продукты. Вредные продукты угрожают и вашему здоровью, и вашей внешности. Не злоупотребляйте сахаром. И не злоупотребляйте солью. Для этого я подарю вам специальные пирамидки. Их можно собрать и поставить на обеденный стол! | Ведущий раздает пирамидки. |

Шпаргалка для ведущего:

