

Сценарий внеклассного мероприятия «Продуктовый патруль. Расшифровка кода E»

Форма проведения: интерактивное расследование (квест-экспертиза)

Возрастная категория: 12-13 лет

Продолжительность: 45 минут

Актуальность. В этом возрасте подростки уже самостоятельно совершают регулярные покупки (чипсы, газировка, сладости, снеки), часто ориентируясь на яркую упаковку и агрессивный маркетинг. Мероприятие направлено на формирование потребительской грамотности, критического мышления и культуры здорового питания через практический анализ состава продуктов.

Цель: формирование у учащихся навыков осознанного выбора продуктов питания на основе анализа пищевых добавок (индексов E).

Задачи:

Образовательные:

- познакомить учащихся с классификацией пищевых добавок (E-индексов)
- научить различать безопасные, нейтральные и опасные добавки
- обучить правилам чтения продуктовых этикеток

Развивающие:

- развивать аналитическое мышление
- развивать умение работать с информационными таблицами-дешифраторами
- развивать умение аргументировать свои выводы

Воспитательные:

- воспитывать бережное отношение к собственному здоровью
- формировать навыки ответственного потребительского поведения

Оборудование и материалы:

1. Упаковки (или качественно распечатанные этикетки) популярных у подростков продуктов
2. «Карты дешифровки» (таблицы с группами E-добавок и их влиянием на организм)
3. Лупы (для создание атмосферы)
4. Красные маркеры и стикеры «Одобрено Продуктовым патрулем» и «Опасно для здоровья»
5. Мультимедийная презентация

Ход мероприятия

1. Мотивационно-организационный этап (5 минут)

(На экране слайд с изображением очень ярких, «кислотных» сладостей и чипсов. На столе у педагога лежит закрытый черный пакет с продуктами)

Педагог: приветствую вас, друзья! Сегодня мы проведем не обычное занятие, а настоящее расследование. Наш кабинет превращается в штаб-квартиру независимого агентства «Продуктовый патруль». В моем пакете – улики. Это то, что многие из вас покупают почти каждый день (*педагог достает из пакета снеки, ярких мармеладных червячков и газировку*).

Педагог: производители обещают нам взрывной вкус, вечную свежесть и фантастический цвет. Но какую цену за это платит наш организм? Задумывались ли вы, что скрывается за загадочной буквой «Е» в составе?

Предполагаемые ответы детей: «Е - это сплошная химия», «Я слышал, что от них может быть аллергия», «А мне кажется, если их продают в магазине, они безопасны»

Педагог: сегодня мы станем экспертами-дефектоскопистами. Наша цель – научиться «читать между строк» на упаковках и понять: буква «Е» - это всегда приговор продукту или среди них есть наши друзья?

2. Информационный блок. Инструктаж патруля.

Педагог: для начала – краткий инструктаж. Почему именно буква «Е»? В Европе решили стандартизировать все пищевые добавки, чтобы не писать длинные химические названия. «Е» - это сокращенно от слова Европа (Europe). Все добавки делятся на классы. Давайте посмотрим на экран и запишем «код классификации»:

- Е 100-199: красители (делают еду яркой);
- Е 200-299: консерванты (не дают продукту испортиться, убивают бактерии);
- Е 300-399: антиокислители (предотвращают прогоркание жиров);
- Е 400-499: стабилизаторы и загустители (сохраняют форму и консистенцию, например, йогурта);
- Е 600-699: усилители вкуса и аромата (заставляют нас хотеть съесть еще и еще).

Педагог: но, внимание! Все ли «Е» одинаково опасны? Оказывается, нет. Например, обычная лимонная кислота – это Е 330. Полезный витамин С – это Е 300. А краситель из обычной свеклы – это Е162.

Но есть и другие «Е». Например, желтый краситель тартразин Е102 может вызывать сильную аллергию и гиперактивность у детей, а консервант нитрит натрия Е250 в колбасе в больших дозах токсичен.

3. Практический этап. Экспертиза «Черный список» (20 минут).

(Дети делятся на 4 группы «экспертных лабораторий». Каждая группа получает реальную упаковку продукта, лупу, лист экспертизы и «Карту дешифровки» пищевых добавок).

Педагог: Эксперты, за работу! Каждая лаборатория получила «вещдок» - продукт. Ваша задача:

1. Изучить состав через лупу (маркетологи часто пишут его самым мелким шрифтом);
2. выписать все найденные индексы «Е» (или их химические названия, которые производители иногда пишут вместо буквы «Е», что нас запутать);
3. С помощью «Карты дешифровки» определить категорию добавки и степень ее опасности.

Практическая работа в группах (примерный ход)

❖ Группа 1 (анализирует сухарики со вкусом бекона)

Дети: «Так, смотрим...Состав очень мелкий. О, нашли: Е 621. Смотрим в таблицу. Это глутамат натрия – усилитель вкуса. Написано, что он вызывает привыкание и заставляет переедать. Еще тут есть Е 150 – это сахарный колер, краситель. Он безопасен.

❖ Группа 2. (анализирует газировку ярко-оранжевого цвета)

Дети: «У нас тут краситель Е110. В таблице написано: «Внимание! Может оказывать отрицательное влияние на активность и внимание детей». Это же опасная штука! И консервант бензоат натрия – Е211.

❖ Группа 3. (анализирует натуральный йогурт)

Дети: «В составе Е440 – пектин. Таблица говорит, что это натуральный загуститель из яблок, он даже полезен, выводит токсины. И Е330 – лимонная кислота. Наш продукт чист!»

(Педагог ходит между группами, помогает ориентироваться в таблицах, обращает внимание на упаковки производителей, например, когда вместо «Е621» пишут просто «усилитель вкуса глутамат натрия»).

4. Защита результатов. Вердикт Патруля.

Представитель от каждой группы подходит к доске, на которой закреплен муляж продуктовой корзины.

Схема выступления группы:

1. Наш исследуемый продукт - ...

2. Мы обнаружили в нем следующие добавки:...

3. Наш вердикт: продукт относится к категории Безопасен/Требуется осторожности/Опасен для регулярного употребления

4. Мы клеим на него стикер...(зеленый «Одобрено или красный «Опасно»)

Предполагаемый ответ учащихся (группа 2):

«Наша лаборатория исследовала оранжевую газировку. Мы нашли там опасный краситель E110, который запрещен в некоторых странах, и консервант E211. Наш вердикт – эту газировку нельзя пить каждый день. Она опасна для здоровья. Мы отправляем ее в красную зону нашей корзины и клеим красный стикер.

5. Подведение итогов и рефлексия (3 минуты)

Педагог: наше расследование завершено. Вы отлично справились с ролью экспертов «Продуктового патруля». Скажите, пожалуйста, какой главный вывод вы сделали сегодня? Можно ли верить только яркой лицевой стороне упаковки?

Предполагаемые ответы детей: «Нет, самое важное написано самым мелким шрифтом сзади», «Не все добавки - это яд, есть обычные витамины и соки», «Теперь в магазине я буду читать состав чипсов перед тем, как купить».

Педагог: правильно. Потребительская грамотность – это ваша сила. Чем меньше в продукте химических названий и индексов E, тем дружелюбнее он к вашему организму.

(Педагог раздает детям карманные памятки «Шпаргалка покупателя: опасные и безопасные E» для использования в реальной жизни).

Педагог: спасибо за работу, Продуктовый патруль. Берегите себя и делайте осознанный выбор!

Приложение

Шаблон «Карты дешифровки» (краткий вариант)

Индекс	Название	Категория	Влияние на организм/Примечания
E 110	Куркумин	Краситель	Безопасен. Натуральный, растительное происхождение
E 102	Тартразин	Краситель	Опасен. Может вызывать аллергию и гиперактивность у детей.
E 162	Красный свекольный	Краситель	Безопасен. Натуральный сок свеклы

Е 211	Бензоат натрия	Консервант	Требует осторожности. Нежелателен для частого употребления.
Е 250	Нитрит натрия	Консервант	Опасен в больших количествах. Добавляется в колбасы для розового цвета
Е 300	Аскорбиновая кислота	Антиокислитель	Полезен. Витамин С
Е 440	Пектин	Загуститель	Полезен. Натуральное вещество из яблок и цитрусовых
Е 621	Глутамат натрия	Усилитель вкуса	Требует осторожности. Вызывает сильное привыкание и переедание