КЗО «Дніпропетровський навчально-реабілітаційний центр №1” ДОР

**УРОК**

**Збалансоване харчування**

**7клас**

Вчитель-дефектолог Калінкіна О.О.

м.Дніпро

**Тема: Збалансоване харчування**

**Мета**: Розширити та закріпити знання учнів про поживні речовини. їхню енергетичну цінність, фізіологічне значення та джерело отримання; ознайомити з основами раціонального харчування; навчити складати раціон харчування; виховувати культуру харчування.

**Обладнання**:. збірник рецептур страв і кулінарних виробів, таблиці, ілюстрації, інструкційні карти.

**Основні поняття:** Білки, жири, вуглеводи, мінеральні речовини, вітаміни, вода, калорійність, збалансоване харчування, меню.

**Тип заняття**: комбінований з використанням мультимедійних проектів.

**Структура заняття:**

1. **Організація класу.**
2. **Актуалізація опорних знань учнів.**
   * Значення овочів у харчуванні людини.
   * Охарактеризуйте види первинної обробки харчових продуктів.
   * Які види теплової обробки харчових продуктів вам відомі?
   * Назвіть санітарно-технічні вимоги до зберігання харчових продуктів.
   * Як запобігти харчовим отруєнням?
3. **Повідомлення теми і мети**
4. **Теоретична частина:** (пояснення нового матеріалу з використанням слайдів)

Без їжі людина не може жити. Їжа є основним джерелом енергії, яку організм весь час витрачає.

Поповнює ці втрати їжа. Різні харчові про дукти містять білки, жири, вуглеводи, воду, мінеральні солі, вітаміни.

***Білки с*** головним носієм життя, пластичним матеріалом, з якого побудовані опорні, м'язові й покривні тканини нашого тіла. За походженням білки бувають тваринними і рослинними.

Білки тваринного походження містять такі продукти: молоко, сир, м'ясо,птиця, риба, яйця, кисломолочні продукти. На білки рослинного походження багаті такі продукти, як хліб, картопля, соя, квасоля, горох, капуста, горіхи тощо. Вміст білків у продуктах різний: у м'ясі — 11-20%, рибі — 8-23%, молока— 2,5%, яйцях — 12,7%, крупах — 7-13%, бобових — до 23%, хлібі — :%, овочах —0,5-5%.

Білкове голодування призводить до важкого розладу здоров'я, а тривала шість білкової їжі — до смерті. Недостатність білків у раціоні дітей і підлітків призводить до затримки і припинення росту, розвитку, зниження опірності інфекційним захворюванням.

***Жири*** потрібні для нормального протікання в організмі обмінних процесів. Як і білки, жири бувають рослинного і тваринного походження. Тваринні жири добувають із жирової тканини тваринних продуктів, а рослинні — з насіння рослин і плодів.

Усі рослинні жири рідкі (крім кокосового) ). Жири потрібні організмові для засвоєння кальцію, магнію, розчинних вітамінів.

***Вуглеводи****.*— головне джерело енергії для організму, містяться переважно в рослинних продуктах. Утворюються вуглеводи у природі в результаті фотосинтезу. До складу вуглеводів входять вуглець, водень, кисень. Багатими на вуглеводи є овочі, фрукти, зернові, бобові тощо. Загальна потреба у вуглеводах становить 400-600 г на добу. Вона залежитьвід кількості енергії, що витрачається організмом.

***Мінеральні речовини*** беруть участь в обміні речовин, утворенні фермен тів, гормонів, травних соків. Нестача або відсутність окремих елементів в ор ганізмі призводять до тяжких захворювань.

*Кальцій* необхідний для організму для побудови кісток, зубів, для нормальної діяльності серця і нервової системи. Він впливає на ріст і підвищує опірність організму інфекційним захворюванням. На солі кальцію багаті молоко і молочні продукти, жовтки яєць, риба, салати, шпинат, петрушка, бобові.

*Фосфор* входить до складу кісток, бере участь в обміні білків і жирів, диханні. Джерелом фосфору є риба, м'ясо, яйця, сир, бобові, хліб, ікра.

*Залізо* відіграє важливу роль у нормалізації складу крові. Міститься в печінці, яйцях, рибі, винограді, суницях, яблуках, горосі, картоплі.

***Вода***— обов'язковий учасник всіх біологічних процесів в організмі. Вона розчиняє речовини, бере участь у їхньому обміні, виводить з організму непотрібні й шкідливі продукти

Усі продукти харчування містять воду: плоди та овочі — 70-95%, м'ясо — 60-80%, молоко — 88%, хліб — 35%, цукор-пісок — 0,14%. Наявність во ди у продуктах впливає на їх харчову цінність, якість, здатність зберігатися.

***Вітаміни*** допомагають засвоювати продукти харчування і беруть участь біохімічних реакціях організму.

Більшість вітамінів надходить з їжею.

**Раціональне харчування** –це мистецтво, якому треба навчити дитину. Від цього залежить здоров’я, розвиток учнів.

**Концепція збалансованого харчування А.А.Покровського** містить такі правила:

* Відповідність отриманої енергії енерговитратам;
* Взаємовідношення поступаючи поживних речовин;
* Режим харчування.

Наприклад: учень середнього шкільного віку витрачає приблизно 2400-2500ккал/сут, отримати повинен 2700ккал.При цьому:

**Добова потреба дітей у вітамінах та мінеральних речовинах**

**Добова потреба дітей у поживних речовинах**

1. **ЛАБОРАТОРНО-ПРАКТИЧНА РОБОТА. Складання меню та порівняння енергетичної цінності і складових харчових продуктів сніданку.**

**Інструменти та матеріали:** Збірник рецептур страв і кулінарних виробів, таблиці

Калорійності і складових харових продуктів, ілюстрації, інструкційні карти.

*У процесі проведення лабораторно-практичної роботи учні ознайомлю ються із продуктами — основними постачальниками білків, жирів, вуглево дів, мінеральних солей, вітамінів.*

*Користуючись інструкційною картою , учні проводять порівняння енергетичної цінності і складових харчових продуктів.*

**Послідовність виконання:**

***Міні-практикум***

**Завдання №1**

*Дати відповідь на питання.*

* 1. Яке значення в харчуванні людини мають поживні речовини? Назвіть їх.
  2. Яке значення в харчуванні людини мають білки?
  3. Як впливають на організм людини жири і вуглеводи?
  4. Що таке калорійність?
  5. Що таке збалансоване харчування?

**Завдання №2**

Ознайомитись із продуктами — основними постачальниками білків, жирів, вуглево дів, мінеральних солей, вітамінів.

Користуючись інструкційною картою порівняти енергетичну цінність і складові харчових продуктів.

**ДОДАТКОВА ІНФОРМАЦІЯ**

* + - Норма жиров для людей, зайнятих розумовою і легкою фізичною працею становить 80-100 г на добу. Поєднання жирів має бути таким: 60-70% тваринних, 30-40% — рослинних
    - Норма білків для дитині до року потрібно 4 г білка на 1 кг маси, до 14 років — 2,5 г, в юнацькому віці — 2 г.
    - Загальна потреба у вуглеводах становить 400-600 г на добу.

1. **ЗАКРІПЛЕННЯ НОВИХ ЗНАНЬ ТА ВМІНЬ УЧНІВ**

*Бесіда.*

* 1. Від чого залежить харчова цінність продуктів?
  2. Яка роль води у процесі обміну речовин?
  3. Як впливає вміст води у продукті на його якість?
  4. Яке значення для організму людини мають мінеральні речовини?
  5. Роль вітамінів в організмі людини.

1. **ПІДСУМКИ ЗАНЯТТЯ.**

Учитель оцінює результати практичної роботи, коментує результати.

1. **ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ**

Підготувати матеріал о крупах, книги з рецептами.

**ДОДАТКОВА ІНФОРМАЦІЯ**

Харчування є основою існування людини, а організація харчування - однією з основних проблем людської культури.

Боротьба із силами природи, інстинкт самозбереження ще тисячоліття тому привели людину до створення різних ме тодів приготування їжі, пристосованих до економічних, кліматичних умов і смакових вимог.

Велике значення для здоров'я людини має регулярне харчування. Правильне харчування - необхідна умова фізи чного розвитку і працездатності людини.

Статистика доводить, що кожна людина за своє життя з'їдає близько:

6050-7000 кг хліба;

2050-3000 кг м'яса;

3050-4000 кг риби;

5050-6000 кг картоплі;

4050-5000 штук яєць;

500-550 кг солі;

випиває 10000 л води.

*їжа* - *основне джерело життєвої енергії,* яку людина ви трачає впродовж дня і навіть під час сну.

*Кількість прийомів їжі упродовж доби через певні про міжки часу, розподіл страв на окремі прийоми називається режимом харчування.* Розподіляючи продукти для снідан ку, обіду та вечері, необхідно враховувати, у яких саме про дуктах і в якій кількості має потребу організм людини за лежно від віку та професії.

Перший сніданок має бути ситний, але помірний. На другий сніданок (через три-чотири години) рекомендується вживати одну гарячу страву - юшку, каву, чай.

Обід рекомендується готувати з трьох страв із закускою, яка подається на початку обіду для збудження апетиту.

Вечеря завжди має бути легкою, причому не пізніше як за дві-три години до сну.

Дуже корисними є сирі овочі і фрукти, це - одні з найцінніших продуктів харчування.

Вода сприяє хімічним реакціям в організмі. Без неї лю дина гине за кілька діб, а її надмірне споживання зумовлює вимивання з організму мінеральних солей, вітамінів та інших корисних сполук. Вода міститься в рідинах, овочах, фруктах і ягодах.

При складанні переліку страв необхідно урізно манітнювати використання продуктів для приготування страв. Найбільш здоровою і корисною є звичайна проста їжа, а не делікатеси. Народна мудрість стверджує: «У *кого їжа звичайна і проста, той проживе років до ста».*

Для підлітків денний раціон харчування повинен включа ти 200 г м'яса (м'ясних або рибних продуктів), 0,5 л моло ка або молочних продуктів, 400-500 г хліба і хлібних ви робів, 50-100 г цукру, 300 г картоплі, 400 г овочів, 40 г крупи, 20-30 г олії, 10-15 г тваринних жирів, крім тих, що входять до їжі, 1 яйце на два дні.

У разі потреби одні продукти можна замінювати іншими, рівноцінними, наприклад м'ясо - рибою, вершкове масло -сметаною, салом, молоко - сиром, квасолею, крупу -хлібом, макаронами.

