**Дата: 14.11.2022р. Урок: Основи здоров’я Клас: 8-Б**

***«Здоров’я значно більше залежить від наших звичок***

***та харчування, ніж від майстерності лікаря»***

*Д.Леббока*

Тема: *Профілактика захворювань незбалансованого харчування.*

*Харчові добавки.*

**Мета:** дізнатися про наслідки незбалансованого харчування; ознайомити із поняттям «харчові добавки» та їх впливом на організм людини; продовжити формувати вміння розпізнавати ознаки харчового отруєння та хвороби, що з ним пов’язані, здоров'язбережувальні харчові звички; розвивати аналітичне мислення, спостережливість; виховувати бережливе ставлення до свого здоров’я.

**Тип уроку**: комбінований.

**ХІД УРОКУ**

**I. ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ МОМЕНТ**

**1. Привітання, створення позитивного настрою*.***

*\** З яким настроєм ви прийшли на урок?

**ІI. АКТУАЛІЗАЦІЯ ЖИТТЄВОГО ДОСВІДУ ТА ОПОРНИХ ЗНАНЬ УЧНІВ**

**Знайомство- асоціації**

Пропоную всім назвати своє ім’я та продовжити фразу: « Я думаю, що правильно харчуватися – це …»

-не їсти багато жирних продуктів; -вживати свіжі продукти;

-їсти в один і той же час; -їсти продукти без ГМО;

-їсти побільше овочів та фруктів; -дотримуватися режиму харчування;

**IІI.МОТИВАЦІЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ШКОЛЯРІВ**

1.*Рішення головоломки «Вислів Гіпократа*»

ЛЮ Ю НА ЗІ РОД ХО Є БИ ЗДО ХВО ВО

Ю

ДИ ЖЕ НА ДЯТЬ ЖУ ПРИ ТЬСЯ РО РО ВСІ

*Відповідь: «Людина народжується здоровою, всі хвороби приходять з їжею».*

Сьогодні на уроці ми познайомимося з основами безпеки харчування, з хворобами, до яких призводить неякісне, незбалансоване харчування, дізнаємося, що таке харчові добавки.

**IV.ВИВЧЕННЯ НОВОЇ ТЕМИ.**

**Профілактика захворювань незбалансованого харчування**

Неякісне й незбалансоване харчування може призводити до різних захворювань. Можуть проявитися гастрит або виразка шлунка. За відсутності чи нестачі вітамінів виникають авітамінози. Через неправильне харчування страждають зуби, виникає карієс.

Найпоширенішим наслідком незбалансованого харчування є гастрит. Гастрит — це запалення стінки шлунка, точніше, його слизової оболонки. Причини гастриту бувають різні, й одна з них — це нераціональне харчування. Основні симптоми гастриту — це біль, печія, постійне блювання, нудота. Якщо гастрит не лікувати, то виникає виразкова хвороба шлунка. Це хронічне захворювання, яке розвивається в разі порушення функціонального стану шлунка. Розвитку виразкової хвороби сприяють спадкова схильність, порушення режиму й характер харчування, шкідливі звички (тютюнопаління, надмірне споживання кави, алкоголю).

Словом **«дієта»** позначають і режим харчування, і склад їжі. Словник повідомляє: «Під дієтою мають на увазі харчовий режим, установлюваний для здорових і хворих, відповідно до їх віку, статури, професії, клімату, пори року». Зрозуміло, що дієта може бути лише індивідуальною, розрахованою саме на конкретну людину.

Головним постулатом дієтичного харчування є висновок про те, що їжа, яку людина споживає, повинна підтримувати молекулярний склад організму, відшкодовувати його енергетичні витрати й забезпечувати розвиток організму. Тобто в будь-якій дієті має бути відповідність між кількістю та якістю вжитої їжі та енергетичними витратами організму.

Існує лікувальне харчування, або **дієтотерапія**,— це метод лікування багатьох захворювань. Є група захворювань, які лікуються виключно дієтою.

Сучасні науково обґрунтовані дієти були вперше розроблені кілька десятиліть тому й продовжують удосконалюватися із часом. Рекомендуючи ту чи іншу дієту, лікар-дієтолог використовує дані біохімії, фізіології, гігієни харчування та інших наук, а також багатовіковий досвід практичної медицини. Але успіх при цьому лікуванні багато в чому залежить від самого пацієнта, від його дисципліни щодо дотримання дієти.

Слід пам’ятати, що в кожному окремому випадку питання про необхідну дієту вирішується індивідуально. Усілякі поради в популярних виданнях треба сприймати критично. Але можна сформулювати декілька загальних правил домашньої дієтології. Ось вони:

* харчуватися різноманітно;
* харчуватися регулярно;
* не переїдати;
* проводити правильну кулінарну обробку продуктів;
* знати калорійність і хімічний склад добового раціону в цілому;
* знати особливості хімічного складу основних продуктів харчування.

*Про дієтичне харчування та його особливості можна дізнатися на сайті.*

**Міфи та факти про дієти**

Міф: Велика кількість дієт є універсальними для всіх і допомагають усім.

Факт: Усі лікарі-дієтологи стверджують, що підбір харчування повинний бути суто індивідуальним, з урахуванням захворювань. Організму кожної окремої людини притаманні свої особливості: одному певна дієта підійде добре, а іншому — ні.

Міф: Не можна снідати під час дієти, або не треба вечеряти, або взагалі для ефективності дієти краще голодувати.

Факт: У жодному разі не слід голодувати. Пропускати прийоми їжі — це найпростіший спосіб зіпсувати дієту й нашкодити собі.

Міф: Існує хороша й погана їжа.

Факт: Картопляне пюре й картопляні чіпси — геть різна їжа, хоча по суті це один і той самий продукт. Тому треба розуміти, що немає однозначно «корисних» або однозначно «шкідливих» продуктів і все залежить від способу приготування, їхнього складу, кількості.

Міф: Від жирної їжі гладшають, краще її зовсім не вживати.

Факт: 1 г жирів містить удвічі більше калорій, ніж 1 г білків або вуглеводів, що робить жирні страви калорійнішими. Саме це дозволяє жирам ефективно й надовго втамувати голод. Організм не може існувати без жирів. Але жири є різними, і їхня корисність чи шкідливість залежить від їхнього складу й кількості.



**Про дієти, ще не вводячи спеціального терміна, писав Авіценна — філософ і лікар, який жив в XI ст.: «Кожній комплекції та кожній натурі відповідає і сприяє певна їжа. У випадку, коли бажано змінити комплекцію, потрібно вживати їжу з протилежними властивостями». Чи можна ці висновки видатного лікаря давнини про роль харчування у збереженні здоров’я людини вважати початком наукової дієтології? Чому?**

Міф: Чим більш нестерпна дієта, тим більш вона ефективна й корисна.

Факт: Насправді грамотно розроблена індивідуальна дієта є й ефективною, і приємною, такою, яка не призводить до негативних емоційних проявів чи напруженого стану організму.

Міф: Треба замінити весь раціон харчування на фрукти та овочі — це буде корисним для організму.

Факт: Фрукти та овочі є корисними лише в разі повноцінного харчування, коли їжа є різноманітною й, окрім фруктів та овочів, включає м’ясо, рибу, молоко, масло, інші необхідні для життєдіяльності організму продукти.

Треба знати, що перед тим як сісти на дієту, потрібно обов’язково порадитися з лікарем, здати необхідні аналізи й не очікувати від дієти якнайшвидших результатів.

**Харчові добавки.**

**Харчові добавки** — це хімічні речовини, що додаються до харчових продуктів для поліпшення їхнього смаку, підвищення поживної цінності або запобігання псуванню продукту під час зберігання.

Для чого ж потрібні всі ці добавки? Опишемо основні з них.



Є харчові добавки, які включають у себе жири, вуглеводи, білки й клітковину, а також майже всі мікроелементи та вітаміни. Вони покращують якісний склад їжі.

Добавки, що зберігають свіжість, додають до олій і до пакувальних матеріалів, щоб запобігти згіркненню олії.

Добавки-консерванти призначені для того, щоб довгий час зберігати продукти придатними до вживання. Вони містять речовини, які вбивають мікробів або не дають їм розмножуватися. Із найдавніших часів люди використовували із цією метою сіль, цукор, кислоти й дим, у якому продукти коптили. Як консерванти для фруктів та овочів використовують бензоат Натрію й бензоат Калію. Багато продуктів консервують за допомогою оцтової кислоти (оцту).

Прянощі допомагають змінити смак їжі. Є природні прянощі, але більшість із тих, якими користуються сьогодні,— це суміші, що складаються із синтетичних речовин.

Барвники надають продуктам, які пройшли термічну обробку, більш привабливого вигляду. Барвники поділяються на дві основні групи: природні й синтетичні. Краще, звичайно, використовувати природні барвники.

Ми перелічили харчові добавки, які додають виробники. Але є ще такі харчові добавки, які використовуються індивідуально. Різні виробники можуть пропонувати свої харчові добавки для повсякденного харчування. Стверджують, що ці добавки можуть сприяти схудненню, використовуватися для профілактики будь-яких захворювань і навіть їх лікування. Уживати ці харчові добавки можна лише після консультації з лікарем, який добре обізнаний про стан здоров’я людини. Для підлітка, який раціонально харчується, такі харчові добавки зовсім не потрібні.

Якість їжі пов’язана з її складом. Так, у їжі можуть міститися речовини, які не є корисними для вашого організму. Усілякі консерванти, барвники, смакові добавки — це зовсім не те, що потрібно для зростання та розвитку підлітка. Їжа може бути дуже жирною, занадто гострою або дуже солоною для вас. Це також слід ураховувати.

*Про харчові добавки й те, що позначають цифри та букви на упаковці продуктів, можна дізнатися на сайті.*

***Опорні точки.****Дієтою називають харчовий режим, який установлюють для здорових і хворих людей, відповідно до їх віку, статури, професії, клімату, пори року.*

*Неякісне й незбалансоване харчування може призводити до різних захворювань.*

***Харчові добавки*** *— це хімічні речовини, що додаються до харчових продуктів для поліпшення їхнього смаку, підвищення поживної цінності або запобігання псуванню продукту під час зберігання. Це лише доповнення до правильного харчування. Вони жодним чином не можуть замінити правильне харчування.*

**V. Підсумок та закріплення матеріалу.**

1. Що таке дієта? Із якою метою використовують різні дієти?

2. Що таке гастрит? Назвіть деякі причини його виникнення.

3. Які загальні правила застосування харчових добавок ви знаєте?

4**.** У чому проявляються негативні наслідки незбалансованого харчування?

**VI. Домашнє завдання**.

- опрацювати матеріал підручника щодо вивченої теми (§ 10);

- створити конспект уроку за поданим матеріалом даної теми « Профілактика захворювань незбалансованого харчування. Харчові добавки».

Свою роботу сфотографуйте та надішліть на платформу HUMAN або на електронну адресу вчителя [ndubacinskaa1@gmail.com](mailto:ndubacinskaa1@gmail.com) .