

**Дата:** 11.04.2024

**Клас:** 5– А

**Предмет:** Технології

**Урок:** №55

**Вчитель:** Капуста В.М



Інструктаж з БЖД. Культура харчування. Значення харчування для життя людини. Повторення. Способи прикріплення аплікації

---

# Мета уроку:

---

ознайомити учнів зі складовими компонентами їжі, з поняттям про корисну їжу і її позитивний вплив на збереження і зміцнення здоров'я дорослих і дітей, з основами культури харчування, з традиціями харчування;

навчити правильно складати своє меню на сніданок, обід та вечерю;

викликати інтерес до традиційного харчування українців та прагнення вживати національні страви як засіб збереження і зміцнення здоров'я;

розвивати гнучке самостійне мислення, пам'ять;

виховувати естетичний смак, дбайливе ставлення до здоров'я.

# Повторення. Способи прикріплення аплікації.

---

ПРИКЛЕЮВАННЯ.

ПРИШИВАННЯ ВРУЧНУ.

Швом «назад голку».

Швом «уперед голку».

Петельним швом.

ПРИШИВАННЯ НА ШВЕЙНІЙ МАШИНЦІ.

Тим, хто вважає, що в них немає часу на здорове харчування, рано чи пізно доведеться шукати час на лікування хвороби.

*Едвард Стенлі, британський державний діяч XIX ст.*

---

Харчування з найбільшою користю для здоров'я та життєдіяльності людини називають раціональним (від грецького ratio — «розум», «наука», «розрахунок»).

Раціональне харчування — це розумне, точно розраховане забезпечення людини їжею. Воно передбачає:

відповідність харчування фізіологічним потребам та енерговитратам організму;

дотримання кількісної та якісної збалансованості за основними харчовими та біологічно активними речовинами в добовому раціоні;

дотримання правильного режиму харчування.

# Збалансоване харчування

**Збалансоване харчування** - система харчування, заснована на вживанні натуральної здорової їжі в необхідних організму кількостях і організації правильного режиму харчування.

**Основний принцип** - створення необхідного балансу корисних і поживних речовин в організмі для його ефективного функціонування.



Нераціональне харчування на пряму пов'язане з такими проблемами, як ожиріння, зайва вага, гіподинамія, артеріальна гіпертензія, цукровий діабет, а також помітно скорочує тривалість повноцінного здорового життя людини.

Ті, хто дбають про своє здоров'я повинні дотримуватись трьох принципів здорового харчування:

**помірність** (щоб калорійність раціону не перевищувала енергетичних витрат організму);

**різноманітність** (передбачає споживання продуктів усіх основних груп (хліб, крупи, фрукти, овочі, м'ясо та молочні продукти);

**збалансованість** (означає правильне співвідношення цих груп продуктів).

# Основні продукти харчування

---

Для харчування людина використовує продукти тваринного походження (м'ясо, яйця, молочні продукти тощо), рослинного походження (злаки, овочі, фрукти, ягоди, горіхи), а також воду та сіль. Ще ми додаємо в їжу речовини, які випускає хімічна промисловість (соду, оцет, ароматизатори, харчові добавки тощо). Одні харчові продукти споживають у сирому вигляді, інші вимагають кулінарної обробки.

Овочі людина віддавна використовує як продукти харчування. У них багато вуглеводів, значно менше білків, ніж у м'ясі, і майже немає жирів. Основна цінність овочів — у тому, що вони містять біологічно активні речовини: вітаміни, мінеральні речовини, клітковину та воду (75-96 %). Засвоєння будь-якої їжі значно покращується, якщо її споживають разом з овочами.

У повсякденному харчуванні обов'язково мають бути:

- білки;
- жири;
- вуглеводи;
- вітаміни;
- мінеральні речовини;
- клітковина;
- вода.





# Білки

Білки потрібні нам для будування та підтримки м'язів.

## Білки: 10-20%

З них 60% - тваринні білки, одержувані з риби, м'яса, птиці, яєць і молока;  
40% - рослинні білки, що містяться в горіхах, злаках, бобових, фруктах і овочах.

1-2 грами на 1 кг маси тіла



# Білки

Надмірне вживання

- З'являться проблеми з печінкою



Не вживання

- Погіршення стану шкіри
- Погіршення імунітету







# Вуглеводи

Саме з вуглеводів ми отримуємо енергію, вони допомагають у засвоєнні білків та повному окисленні жирів. Підтримують рівень глюкози в крові. Для роботи мозку, НС, печінки.

**Вуглеводи: 60%**

З них 95% - складні вуглеводи, 5% - прості вуглеводи)

5 грам на 1 кг маси тіла



# Вуглеводи

## Надмірне вживання

- Це призведе до збільшення маси тіла



## Не вживання

- Млявість, через недостатню кількість енергії
- Починається процес розщеплення м'язів





# Жири

Потрібні для підтримки  
гормонального фону організму,  
краси нігті, шкіри, волосся.

**Жири: 20-30%**

З них 60% - рослинні жири;  
40% - тваринні.

1 грам на 1 кг маси тіла



# Жири

## Надмірне вживання

- З'являться прищі
- Призводить до збільшення маси тіла
- Погіршення стану травної системи



## Не вживання

- Погіршення стану шкіри, волосся, нігтів



# Вода

Якщо без їжі людина може прожити більше місяця – то без води лише кілька днів.

Користь води:

- омолоджує шкіру;
- виводить токсини;
- знижує ризик інфаркту;
- відновлює енергію;
- потрібна ШКТ;
- спалює жир;
- регулює температуру тіла;
- поліпшує загальне самопочуття;
- знижує ризик інфекційних захворювань.





# Тарілка здорового харчування

## Овочі та бобові

- Капуста, огірки, листя салату, зелень, цибуля, гарбуз, морква, перець, помідор, редька тощо;
- Квасоля, горох, червона сочевиця



# Фрукти та ягоди

- Яблука, груші, апельсини, банани, виноград, абрикоси, сливи, вишні, персики, полуниця, суниця, малина, смородина, порічка, ожина, чорниця тощо.





Фізкультхвилинка



# Цільні злаки та горіхи

- Вівсяна, гречана та пшенична каші, нешлифований рис, а також макарони з твердих сортів пшениці, цільнозерновий хліб та хлібці;
- Горіхи.



# Молочні та кисломолочні продукти

- Молоко, йогурт, кефір, твердий та кисломолочний сир, сметана.



# Це цікаво

---

За ініціативою ООН, щороку 1 червня відзначають Всесвітній день молока. У багатьох країнах цього дня проводять фестивалі молока — з дегустаціями, концертами та конкурсами.

Питне молоко — найпоширеніший молочний продукт. У світі його виробляють понад 700 млн тонн на рік.

Молоко майже на 90 % складається з води.

До середини XIX століття молоко було найчастішим джерелом інфекційних захворювань. Упоратися з цією проблемою допомогла пастеризація — спосіб знезараження, який винайшов французький мікробіолог Луї Пастер.

Щоб отримати 1 кг вершкового масла, знадобиться 21 л молока. А 1 кг твердого сиру отримують з 10 л молока.



# Риба, яйця, м'ясо

- М'ясо птиці, телятини та кролятини;
- Судак, короп, минтай, хек, лосось, несолоний оселедець;
- Яйця.



# Корисні олії та жири

- Соняшникова, оливкова, рапсова, лляна та кукурудзяна олії;
  - Авокадо
  - Жирна риба
  - Риб'ячий жир





# Режим харчування

Важливим для організму людини є дотримання режиму харчування.

Найраціональнішим є трьохразове харчування +(1-2) перекуси, кожен прийом їжі повинен відстояти від попереднього на 3-4 години.



# Сніданок - 40%

## Варіанти сніданків:

- Каша, з додаванням сухофруктів, горіхів;
- Фруктового салату, заправленого нежирним йогуртом;
- Запіканки сирники зі сметаною;
- Омлет з овочами;
- Млинці з вівсянки з солодкою або солоною начинками;
- Бутерброди на житньому хлібі або хлібцях.





# Обід - 30%

## Варіанти обідів:

- Перша страва (борщ, суп, рибна юшка);
- Друга страва (відварені або тушковані рибу або м'ясо з овочами, салати, гарніри).



# Вечеря - 20%

## Варіанти вечері:

- Овочі тушковані (капуста, морква, цибуля, томат);
- Шматочок запеченої курки, котлети.



# Домашнє завдання

---

Опрацювати матеріал презентації. Скласти стислий конспект.

**Зворотній зв'язок** Human або ел. пошта [valentinakapusta55@gmail.com](mailto:valentinakapusta55@gmail.com)

# Використані ресурси

---

<https://naurok.com.ua/prezentaciya-zbalansovane-harchuvannya-zaporuka-zdorovogo-zhittya-252340.html>

<https://uahistory.co/pidruchniki/bilenko-technology-5-class-2023/17.php>