Тема. Безпека харчування.

Мета: дати уявлення про безпеку харчування, систематизувати знання про вибір харчових продуктів; розвивати стійкі переконання щодо пріоритету здорового способу життя як основної умови реалізації фізичного, психічного, соціального та духовного потенціалу людини з урахуванням її індивідуальних особливостей; виховувати свідому потребу в дотриманні правил харчування для здоров’я.

ХІД УРОКУ

І. Організаційний момент

ІІ. Актуалізація опорних знань

- Що таке оздоровчі системи?

- Які бувають оздоровчі системи?

- Назвіть елементи оздоровчих систем.

- Назвіть приклади оздоровчих систем.

ІІІ. Мотивація навчальної діяльності

1. Ознайомтеся з епіграфами до уроку.

\*Здоров'я набагато більше залежить від наших звичок і харчування, аніж від лікарського мистецтва. (Джон Леббок, британський енциклопедист, біолог.)

\*Людина народжується здоровою,всі хвороби приходять з їжею. (Гіппократ, давньогрецький лікар.)

\*Ми живемо не для того, щоб їсти, а їмо для того, щоб жити.(Сократ, давньогрецький філософ.)

2. Сформулюйте тему і завдання уроку за епіграфами.

- Чому, на перший погляд простий фізіологічний процес, харчування в усі часи було предметом вивчення і обговорення?

3. Міні-лекція «Вибір харчових продуктів як основа безпеки харчування».

Основна складова оздоровчих систем – це безпечне харчування. Їжа приносить користь організму людини, але неякісна їжа може призвести до хвороб. Щоб їжа не завдавала шкоди, слід ознайомитися з основами безпечного харчування й, перш за все, навчитись оцінювати якість їжі.

Якість їжі можна визначити візуально, тобто слід уважно її роздивитися. Зовнішній вигляд їжі свідчить про те, як довго вона зберігалася або як її було приготовлено. Можна визначити якість їжі і за її запахом. Більшість зіпсованих продуктів мають неприємний запах. Якщо людина вже почала вживати їжу, то про її якість повідомляють смакові рецептори.

Треба уважно читати те, що написано на упаковці продуктів, особливу увагу звертаючи на дату їхнього виготовлення й термін зберігання. У жодному разі не можна вживати продукти, термін придатності яких уже минув.

Заходячи до місць громадського харчування, потрібно завжди звертати увагу на те, наскільки там чисто й чи все відповідає санітарним вимогам. Не можна купувати їжу на запиленій вулиці, де в продавця немає можливості помити руки.

4. Інформаційне повідомлення «ТОП-10 продуктів».

Найшкідливіші продукти:

\*Вироби з тіста – торти, печиво тощо.

\*Продукція фастфудів, локшина швидкого приготування.

\*Жувальні цукерки, пастила, «чупа-чупси».

\*Чіпси - дуже шкідливі для організму. Чіпси - це ніщо інше, як суміш вуглеводів і жиру в оболонці фарбників і замінників смаку.

\*Солодкі газовані напої.

\*Шоколадні батончики.

\*Сосиски і ковбаси.

\*Жирне м'ясо сприяє утворенню бляшок холестеринів на судинах, що прискорює старіння організму.

\*Майонез містить величезну кількість жирів і вуглеводів, а також фарбників, підсолоджувачів, замінників.

\*Сіль знижує тиск, порушує солекисловий баланс в організмі, сприяє скупченню токсинів.

Корисні продукти харчування:

\*Помідори зайняли перше місце у списку корисних для людини продуктів харчування, складеного британськими фахівцями. Перше місце помідорам забезпечив високий вміст особливо активних антиоксидантів - лікопенів, а також вітаміну С. Проведені в останні роки дослідження показали, що помідори підтримують у здоровому стані серцево-судинну систему, а також здатні попереджати розвиток раку.

\*На другій позиції в списку - вівсяна каша. Вона містить велику кількість вітаміну Е, а також протеїну і клітковини, які надзвичайного потрібні для нормальної роботи організму.

\*Першу трійку замикають ківі. Ці фрукти містять вітаміни А, С і Е. В їх насінні знаходяться також жирні кислоти омега-3.

\*На четвертому місці - чорний виноград. Його антиоксиданти флавоноїди мають здатність не допускати утворення раку і сприяють підтримці здорового серця.

\*На п'ятій позиції - апельсини. Вони містять велику кількість вітаміну С, а також пектини. Останні знижують в організмі рівень шкідливого холестерину.

\*Потім іде броколі, оскільки має високу концентрацію антиоксидантів.

\*Авокадо містять жирні кислоти, що стабілізують у крові рівень цукру.

\*Часник містить стабілізуючий кров'яний тискаліцин.

\*Оливкове масло, тому що багате антиоксидантами.

\*Яблука містять багато флавоноїдів - важливих антиоксидантів, які захищають організм від вільних радикалів і, до того ж, борються із запальними процесами.

Звичайно, це не весь перелік шкідливих та корисних продуктів харчування. Але озвученим у ТОП-10 не слід нехтувати, якщо хочете бути здоровим!

5. Перегляньте відео за посиланням.

<https://youtube.com/watch?v=cIK4-5NRoPg&feature=shared>

Домашнє завдання

Скласти план для корекції власного харчування(віддавати перевагу натуральним продуктам …)