

Дата: 14.04.2025

Клас: 7– А

Предмет: Технології

Урок: №29

Вчитель: Капуста В.М



Інструктаж з БЖД. Основи раціонального харчування.
Культура споживання їжі. Правила раціонального
харчування. Переваги їжі домашнього приготування.

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;

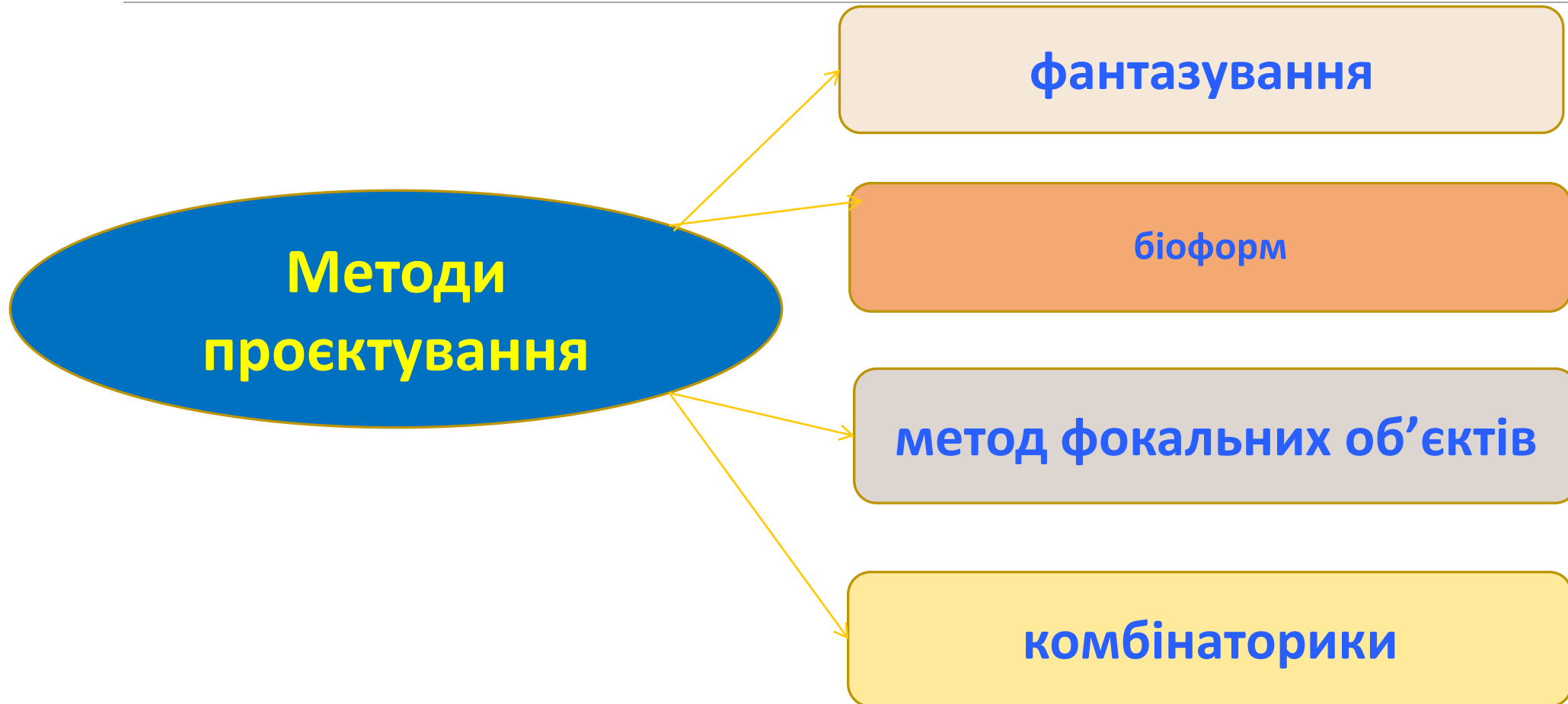
навчити правильно складати своє меню на сніданок, обід та вечерю;

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. МЕТОДИ ПРОЄКТУВАННЯ



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.



Робота з підручником

С. 118-119

Як скласти тарілку здорового харчування? С. 118

Яких продуктів слід уникати? С. 119



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:

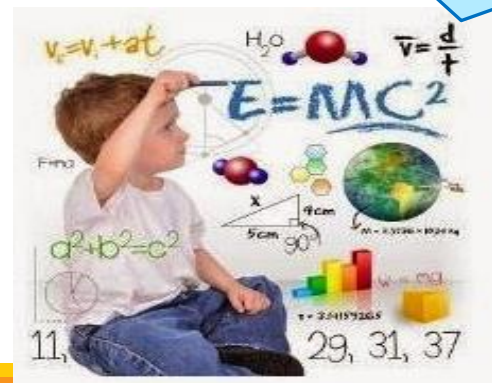
- Овочі тушковані (капуста, морква, цибуля, томат);
- Шматочок запеченої курки, котлети.



Закріпимо отримані знання

1. Основні продукти тваринного походження --...
2. Основні продукти тваринного походження –
3. Як скласти тарілку здорового харчування?
4. Яких продуктів слід уникати?

Фантазування
Біоформи
Метод фокальних об'єктів



Домашнє завдання

Підручник с.116-120

Опрацювати матеріал презентації. Скласти стислий конспект.

Зворотній зв'язок Human або ел. пошта 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>