

Тема. Профілактика захворювань незбалансованого харчування. Харчові добавки. Симптоми харчового отруєння.

Мета: формувати уявлення про негативні наслідки незбалансованого харчування, ознайомити із поняттям «харчові добавки» та їх дією на організм людини; сприяти формуванню в учнів стійких переконань щодо пріоритету збалансованого харчування як основної умови фізичного розвитку в підлітковому віці; розвивати аналітичне мислення, спостережливість, здоров'язбережувальні харчові звички; виховувати потребу в оволодінні спеціальними знаннями, вміннями і навичками.

ХІД УРОКУ

Перегляд відеоуроку за посиланням <https://youtu.be/cMr3yQonFE8>.

I. Організаційний момент

1. Привітання, створення позитивного настрою

2. Міні - інтерв'ю

- Якою була перерва? (*Веселою, короткою...*)

- З яким настроєм ви прийшли на урок? (*Гарним, сумним, надзвичайно веселим...*)

II. Актуалізація опорних знань.

1. Тестування

Системи харчування поділяють на ...

А) давні й сучасні;

Б) теперішні й сучасні;

В) *традиційні й сучасні.*

Макробіотика – це ...

А) вживання в їжу біоактивних добавок (БАД);

Б) *сучасна альтернативна система харчування;*

В) розділ медицини.

Концепція роздільного (диференційованого) харчування – це ...

А) традиційна система харчування;

Б) національний стиль харчування українців;

В) *сучасна наукова система харчування.*

Які продукти не належать до корисних?

А) *згущене молоко;*

Б) пастеризоване молоко;

В) *знежирене молоко.*

Складовою національної української кухні є:

А) морепродукти;

Б) *страви зі свинини;*

В) *соуси на основі оливкової олії.*

Раціональне харчування базується на принципах:

А) вживання національних страв;

Б) «краще менше, але частіше»;

В) *помірність, різноманітність, збалансованість.*

Вправа «Встанови відповідність».

Завдання: з'єднати стрілочками відповідні частини правого і лівого стовпців таблиці «Традиційні страви різних національних кухонь».

Українська		Страви з баранини, козячого молока, солодкого перцю, томатів (йогурт, фарширований перець, лечо)
Кавказька		Багата на білки (соеві продукти, риба, морепродукти), рис.
Болгарська		Страви з баранини, зелені, грецьких горіхів, квашених овочів, сушених і свіжих фруктів (шашлик, чебуреки, лаваш, хачапури).
Італійська		Страви з рису, баранини, птиці, овочів, фруктів (плов, манти), кумис.
Японська		Страви зі свинини, телятини, птиці, багата овочами, молочними продуктами (борщ, капуста, вареники, голубці, узвар), передбачено пости (коли не вживають продуктів тваринного походження).
Кримсько-татарська		Багата на фрукти, овочі, рибу, оливки, вироби з борошна (піца, паста), молочні продукти (моцарела), оливкову олію.

1. Гра «Покупець» (ілюстративний супровід)

Розгляньте ілюстрації. Виберіть тільки корисні продукти харчування. Свій вибір прокоментуйте.



III. Мотивація навчання учнів і повідомлення теми, мети та завдань уроку.

1. Вправа «Мозковий штурм» (ілюстративний супровід)

- Назвіть помилки в харчуванні сучасних людей. Які хвороби вони можуть викликати?

Особливості харчування сучасної молоді

❖ Наслідками негативних тенденцій у харчуванні стають захворювання шлунково-кишкового тракту, ожиріння, алергічні та інші захворювання.



- Хто з вас може сказати, що ніколи не доведеться застосовувати життєві навички та знання правил здорового харчування?
- Хто з вас вважає, що знання про наслідки незбалансованого харчування, харчові добавки є неважливими для сучасної людини?

IV. Сприйняття та усвідомлення учнями нового навчального матеріалу.

1. Вправа «Визначення поняття від протилежного»

Для підтримки нормальної життєдіяльності організму потрібно, щоб їжа надходила в достатній кількості й у потрібному складі.

Збалансоване харчування — це харчування, при якому задовольняється добова потреба організму в енергії, а також підтримується оптимальний баланс мікроелементів і вітамінів. При збалансованому раціоні організм нормально розвивається, росте і функціонує.

Багато хто думає, що правильне харчування — це особливий раціон, при якому виключаються всі шкідливі продукти. Однак це хибна думка, адже, якщо ви виключаєте зі свого раціону шкідливі продукти, то це ще не забезпечує його повноцінності.

Збалансоване раціональне харчування полягає у підтриманні необхідної кількості мікроелементів і вітамінів, які організм не може синтезувати, тому вони повинні надходити разом із їжею. Таке харчування іноді прирівнюють до дієт, однак не всяке збалансоване меню сприяє схудненню.

Перелічимо *основні принципи збалансованого раціонального харчування*:

енергетичне відповідність — у кожної людини своя потреба в енергії. До здорового організму щодня повинно надходити 1300-2000 ккал. Якщо цей поріг перевищується, то наш організм накопичує надмірну вагу, а при нестачі калорій організм буде отримувати енергію з власних жирових запасів, що призведе до її зниження;

певне *співвідношення білків, жирів і вуглеводів*, яке визначається за формулою 1:1:4;

оптимальний *баланс мікроелементів і вітамінів*: важливо знати, що для організму шкідливий як надлишок корисних компонентів, так і їх нестача;

правильний розподіл калорійності раціону — 25% ккал на сніданок, 50% ккал на обід, 25% ккал на вечерю.

Щоб дотримуватися вищеперерахованих принципів, треба знати калорійність їжі, масу продуктів, кількісний вміст мікроелементів і вітамінів у продуктах, які використовуються для приготування страв. При складанні раціону збалансованого раціонального харчування повинен враховуватися вік людини, її стать, спосіб життя і загальний фізичний стан.

2. Перегляд презентації «Згубний вплив незбалансованого харчування (мультимедійний супровід)»



При цьому під надмірним харчуванням, яке здатне завдати шкоди організму, мається на увазі як недолік, так і надлишок деяких елементів. Прикладом, надлишок аскорбінової кислоти призводить до утворення каменів в нирках і збільшує загрозливість пиліт.



В цілому значної шкоди здоров'ю здатне завдати підвищення або зниження норм споживання всього лише одного елемента.



Вистачає деяких мінеральних речовин у їжі. Наприклад, достатня потреба організму у кухонній солі (хлорид натрію) – 10 г, а багато людей вживають її більше 15 гр. У результаті в надлишок призводить до затримки води в організмі. Любителі пересолені їжі ризикують зловжити на гіпертензію.



Хоча в будь-якій популярній літературі про харчування завжди вказують норми споживання необхідних елементів, але ж ці показники є лише підказкою для кожного організму. Індивідуальні потреби енергії – навіть у людини, що мають однакову фізичну форму і спосіб життя. Особливі норми залежать не тільки від віку, але і від генетичних особливостей процесів. Індивідуальні норми залежать від таких характеристик, як генетична спадковість, вік, рівень здоров'я тощо.



3. Слово вчителя

У харчовій промисловості застосовується велика група речовин, що об'єднуються загальним терміном *харчові добавки*. Цей термін не має єдиного тлумачення. У більшості випадків під цим поняттям об'єднують групу речовин природного походження або отриманих штучним шляхом, використання яких необхідне для удосконалення технології, отримання продуктів спеціалізованого призначення (дієтичних, лікувальних тощо), збереження необхідних або додання нових властивостей, підвищення стабільності і поліпшення органолептичних властивостей харчових продуктів. Зазвичай до харчових добавок не відносять сполуки, які підвищують харчову цінність продуктів харчування: вітаміни, мікроелементи, амінокислоти.

Харчові добавки – це природні сполуки та хімічні речовини, які ми не вживаємо у їжу самостійно, але в обмежених кількостях з різними продуктами вони потрапляють до нашого організму чи не щодня.

Харчові добавки — природні або синтезовані речовини, що цілеспрямовано вводяться в продукти харчування з метою надання їм необхідних властивостей, продовжити термін їх придатності. Вони не вживаються безпосередньо у вигляді самостійних компонентів їжі.

Останнім часом ми почали інтенсивно цікавитися тим, що ми їмо і п'ємо. І це не дивно — нам хочеться, як можна довше отримувати задоволення від цього життя. Сьогодні в суспільстві не вщухають численні суперечки щодо харчових добавок: користь чи шкоду вони завдають здоров'ю людини?

Насправді альтернативи широкому використанню харчових добавок не існує. Неможливо, скажімо, виготовити якісний зефір без пектину, напої

тривалого зберігання — без консервантів, шоколадні цукерки — без емульгаторів, а варену ковбасу — без кольорокоригуючих речовин.

Зараз уже неможливо уявити жоден продукт із тривалим терміном зберігання без наявності у його складі харчових добавок. Такі харчові добавки, як сіль, спеції, прянощі використовуються людством з давніх часів, проте, широке їхнє вживання почалося наприкінці ХХ ст. і досягло найбільшого використання в наші дні. В Україні до використання дозволено 60 синтетичних барвників. Усі фахівці погоджуються з думкою, що виробництво харчових добавок буде лише зростати швидкими темпами.

У чому ж полягають функції добавок? Добавки регулюють вологість продуктів, роздрібнюють і розпушують, емульгують і ущільнюють, вибілюють і глазують, окислюють, охолоджують і консервують. Вони навіть можуть перетворити тверді продукти в піну. Додавання харчових добавок до продуктів прискорює процеси виготовлення, зберігає зовнішній вигляд та якість продуктів при зберіганні.

1. Оздоровлювальна вправа. Офтальмотренаж (гімнастика для очей)



V. Осмислення, узагальнення та систематизація знань

1. Робота за підручником (у парах) Взаємонавчання та взаємоперевірка

- Поставте одне одному 3 запитання по змісту прочитаного.

Газовані напої: пити чи не пити?

Солодкі газовані напої - це синтетичні продукти. Солодка вода містить ароматизатори, барвники, консерванти, які шкідливі для здоров'я, особливо у ранньому віці. Тому мудрі медики прямо забороняють мамам давати таку воду дітям до трьох років. Консерванти можуть вплинути на розвиток дитини в такий спосіб, що це загрожує нестабільністю психіки.

Колективна робота. Складання порад щодо правильного здорового харчування

VI. Домашнє завдання.

- Опрацювати матеріал підручника щодо вивченої теми.
- Складіть поради щодо правильного здорового харчування. Свою роботу надішліть на платформу HUMAN або на електронну адресу вчителя ndubacinskaa1@gmail.com .