

Тема урока: 8 класс. **Культура питания. Особенности питания детей и подростков.**

Цель урока: Познакомить учащихся с понятием культура питания, режим дня. Составление собственного суточного пищевого рациона

Задачи:

Образовательные:

1.Расширить представления учащихся о культуре питания.

Развивающие:

1.Формирование навыков правильного питания.

2.Развивать здоровые привычки.

Воспитательные:

1.Воспитывать желание питаться правильно, вести здоровый образ жизни.

Тип урока: Формирование новых знаний.

Методы ведения урока: словесный, наглядно – демонстрационный, практический.

Виды контроля: устный опрос.

Межпредметные связи: биология, русский язык.

Оборудование: учебник, таблицы химического состава пищевых продуктов и их калорийности, тетради для лабораторных работ, компьютер, презентация по теме.

Ход урока:

1.Орг. момент.

1. Приветствие
2. Проверка отсутствующих
3. Готовность к уроку
4. Проверка организации рабочих мест.

2. Актуализация опорных знаний (опрос ДЗ)

Какую роль в организме играют белки?

Как происходит обмен белков?

Как происходит обмен углеводов?

Какова роль жиров в организме?

Какую роль играет вода в организме?

Каково значение в организме минеральных веществ?

Что такое витамины?

Каково значение витаминов для организма?

Какие нарушения возникают при недостатке витаминов В1, В2, В6?

Каково значение витамина С, А и D? В каких продуктах они содержатся?

3.Сообщение темы и цели урока.

«Наша жизнь зависит от пищи: наш вес, рост, красота, уродство, ум, нравственность, мировоззрение, восстановление и сохранение наших тканей.

Наша жизненные силы, достижения и неудачи, наши болезни – всё это результат нашего питания.

Мы то – что мы едим.

Правильное питание – улучшает умственные способности, развивает память, облегчает процесс обучения»

(Поль Брэгг)

Действительно существует распространенное выражение: « Мы есть то, что мы едим». Мы едим каждый день и не очень- то задумываемся об этом. Если на улице холодно, то мы предпочитаем тарелку горячего супа. Если идет дождь - мороженое продается гораздо хуже, чем в жаркий день. Если нам грустно, иногда хочется съесть что-нибудь сладкое или вообще обойтись без еды. Но правильное ли это питание? Об этом мы узнаем сегодня на уроке.

4. Изучение нового материала.

Культура питания – важнейшая часть общей культуры здорового образа жизни любого человека. Казалось бы ,странный вопрос :Какая может быть культура у еды? Но это только для тех, кто никогда не задумывался над вопросом, для чего и почему мы едим?. Каждый должен знать- мы едим для того ,чтобы поддерживать свое существование. . Мы едим потому, что мы голодны! Но, на практике к сожалению бывает, что мы едим просто за компанию или потому ,что вкусно. Чаще всего едим картофель с мясом, чай, кофе. Не любим щи, борщи.

Мы не любим бульоны. А это необходимое условие правильного питания. Бульоны способствуют обильному сокоотделению. Они содержат уже готовые к всасыванию вещества и не требуют дополнительного расщепления вещества. Всасываясь в кровь, эти вещества усиливают деятельность пищеварительных желез. Мало употребляем овощей и фруктов. Ни для кого не секрет, что особое значение правильное питание приобретает в школьном возрасте, когда организм активно растет и развивается.

Рациональное питание – это разнообразное питание с учётом индивидуальных особенностей человека, его возраста, физических нагрузок, климатических и сезонных особенностей окружающей среды.

Рациональное питание является важнейшим условием здоровья человека и его работоспособности.

С пищей человек получает все необходимые элементы, требующиеся для роста и развития и обеспечивающие организм энергией, необходимой для жизнедеятельности.

Необходимые организму питательные вещества подразделяются на шесть основных типов: углеводы, белки, жиры, витамины, минеральные элементы и вода. Рационально питаться – значит получать с пищей в достаточном количестве и в правильном сочетании все эти вещества.

Углеводы – основной источник энергии. Углеводы содержатся во всех пищевых продуктах, но особенно много их в крупах и фруктах.

Жиры также являются важным компонентом в питании человека. Они входят в состав клеток и тканей организма и участвуют во многих жизненно важных функциях. Жиры представляют источник энергии, превосходящий другие пищевые вещества, и входят в определённом количестве во многие пищевые продукты (масло, орехи, шоколад, сало).

Белки служат основным материалом для построения клеток и тканей организма. Источниками белка являются мясо, рыба, яйца, творог, сыр, молоко, хлеб, картофель, фасоль, горох, рис, орехи.

Витамины необходимы организму для нормального роста, развития и обмена веществ. Витамины повышают физическую и умственную работоспособность человека и способствуют устойчивости организма к различным заболеваниям. Витамины поступают в организм с пищевыми продуктами животного и растительного происхождения. Главным источником витаминов являются овощи, фрукты и ягоды.

Минеральные вещества служат структурными компонентами зубов, мышц, клеток крови и костей. Минеральные вещества организм получает с пищей.

Вода – один из наиболее важных компонентов организма, составляющий 2/3 его массы. Суточная норма потребления жидкости – около 2 л.

Для того чтобы в достаточном количестве получать все необходимые питательные вещества, необходимо питаться 4 раза в день: завтрак, второй завтрак, обед и ужин. Конечно, ваше питание зависит от семейных традиций, но многое определяете и лично вы. Старайтесь употреблять в пищу больше свежих овощей и фруктов, не злоупотребляйте сладостями. Для того чтобы пища, которую вы потребляете, шла на пользу, необходимо соблюдать *ряд общепринятых правил*.

Первое из них – относиться к еде с уважением и ответственностью. Во время приёма пищи не следует смотреть телевизор или слушать радио.

Каждый кусок желательно пережёвывать очень тщательно, делая не менее 30 жевательных движений. Самые тонкие ароматы пища выделяет вследствие длительного пережёвывания. Чем тщательнее пища пережёвывается, чем дольше слюна воздействует на пищу, тем лучше желудок будет подготовлен к перевариванию.

Не следует садиться за стол возбуждённым или усталым.

Следующее правило – питаться по возможности разнообразно и не переедать. Человек должен есть достаточно и не страдать от голода, но помнить, что переест гораздо опаснее, чем недоест. Воду и соки лучше пить за 15-20 мин до еды. Если во время еды и после неё пить, то пищевые соки разбавляются, пищеварение замедляется.

Правила питания

1. После употребления белковой пищи (мясо, рыба, яйца, молочные продукты, грибы) не пить жидкости (особенно сладкие). Из-за этого разбавляется желудочный сок, а это, в свою очередь, затрудняет переваривание пищи.
2. Не ешьте вместе белки и углеводы. Белкам для переваривания нужна кислая среда, а углеводам - щелочная. Желудок не может так быстро переключаться, и при употреблении в пищу и того, и другого, еда не переваривается до конца. Белковая пища может начать гнить в желудке, а углеводная начнет брожение.
3. После употребления значительного количества углеводной пищи нельзя есть в течении двух - трех часов. Необходимо дать пище усвоиться.
4. Не ешьте фрукты после еды. Фрукты должны быть либо отдельным приемом пищи (лучше завтрак или перекус), либо их надо употреблять в начале приема пищи.
5. Не ешьте сладости после основной еды, особенно белковой.

Правила гигиены питания.

Каждый прием пищи надо начинать с сырых овощей или фруктов. Овощи и и фрукты, съеденные на пустой желудок, стимулируют работу пищеварительных желез, моторику желудочно-кишечного тракта, способствуют нормализации микрофлоры кишечника.. Есть фрукты на десерт - вредно!

- Тщательно пережевывайте пищу. При жевании происходит не только механическое измельчение пищи, но и частичное расщепление углеводов и некоторых белков под действием ферментов, содержащихся в слюне.
- Ешьте не торопясь, делайте перерывы между блюдами - хотя бы 5, а лучше 10 минут. Завтрак и ужин должны продолжаться не менее получаса, обед - не менее 40 минут.
- Не надо пить непосредственно перед приемом пищи, во время и сразу после еды. Пить надо минимум за полчаса до еды и не ранее чем через час после еды.
- Не употребляйте очень холодную (значительно ниже комнатной температуры) и очень горячую (обжигающую рот и губы) пищу и напитки.
- Сразу после еды не принимайтесь за работу, а немного отдохните.. Перерыв должен составлять не менее 15 минут в случае легкой и не менее получаса в случае тяжелой физической работы .

Особенности питания детей и подростков

Организм детей и подростков имеет ряд существенных особенностей. Ткани организма детей на 25 % состоят из белков, жиров, углеводов, минеральных солей и на 75 % из воды. Основной обмен у детей протекает в 1,5—2 раза быстрее, чем у взрослого человека. В организме детей и подростков, в связи с их ростом и развитием, процесс ассимиляции преобладает над диссимиляцией. В связи с усиленной мышечной активностью у них повышены общие энергетические затраты.

Средний расход энергии в сутки (ккал) на 1 кг массы тела детей различного возраста и взрослого человека составляет: до 1 года — 100; от 1 до 3 лет - 100-90; 4-6 лет - 90-80; 7-10 лет - 80-70; 11 —13 лет - 70-65; 14-17 лет — 65-45; взрослых людей - 45.

Большое внимание в питании детей и подростков уделяют содержанию белка и его аминокислотному составу как основному пластическому материалу, из которого строятся новые клетки и ткани. При недостатке белка в пище у детей задерживается рост, отстает умственное развитие, изменяется состав костной ткани, снижается сопротивляемость к заболеваниям и деятельность желез внутренней секреции.

Суточная потребность в белке зависит от возраста ребенка. На 1 кг массы тела необходимо белка: детям в возрасте от 1 года до 3 лет — 4 г; 4-6 лет - 4-3,5 г; 7-10 лет - 3 г; 11-13 лет - 2,5-2 г; 14-17 лет — 2—1,5 г.

Белок животного происхождения должен составлять у детей младшего возраста 65-70 %, школьного - 60 % суточной нормы этого пищевого вещества. По сбалансированности незаменимых аминокислот лучшим продуктом белкового питания в детском возрасте считается молоко и молочные продукты. Для детей до 3 лет в рационе питания ежедневно следует предусматривать не менее 600 мл молока, а школьного возраста — не менее 500 мл. Кроме того, в рацион питания детей и подростков должны входить мясо, рыба, яйца, — продукты, содержащие полноценные белки с богатым аминокислотным составом.

Жиры играют важную роль в развитии ребенка. Они выступают в роли пластического, энергетического материала, снабжают организм витаминами А, D, Е, фосфатидами, полиненасыщенными жирными кислотами, необходимыми для развития растущего организма. Особенно рекомендуют сливки, сливочное масло, растительное масло (5—10% общего количества).

У детей отмечается повышенная мышечная активность, в связи с чем потребность в углеводах у них выше, чем у взрослых, и должна составлять 10—15 г на 1 кг массы тела.

В питании детей важное значение имеют легкоусвояемые углеводы, источником которых являются фрукты, ягоды, соки, молоко, сахар, печенье, конфеты, варенье. Количество Сахаров должно составлять 25% общего количества углеводов. Однако избыток углеводов в питании детей и подростков приводит к нарушению обмена веществ, ожирению, снижению устойчивости организма к инфекциям.

В связи с процессами роста потребность в витаминах у детей повышена.

Особое значение в питании детей и подростков имеют витамины А, D как факторы роста. Источниками этих витаминов служат молоко, мясо, яйца, рыбий жир. В моркови, помидорах, абрикосах содержится провитамин А — каротин. Витамин С с витаминами групп В стимулирует процесс роста, повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям.

Минеральные вещества в детском организме обеспечивают процесс роста и развития тканей, костной и нервной системы, мозга, зубов, мышц. Особое значение имеют кальций и фосфор.

Режим питания детей и подростков.

Соблюдение режима питания детей и подростков имеет большое значение для усвоения организмом пищевых веществ. Детям дошкольного возраста рекомендуют принимать пищу четыре раза в день, через каждые 3 ч, в одно и то же время, распределяя рацион питания следующим образом: завтрак — 25 %, обед — 35 %, полдник — 15 %, ужин — 25 %.

В школьном возрасте также целесообразно четырехразовое питание с равномерным распределением суточного рациона: завтрак — 25 %, второй завтрак — 20 %, обед - 35 %, ужин — 20 %. Важным оздоровительным мероприятием для детей-учащихся служит

правильная организация питания в школе в виде горячих школьных завтраков и обедов в группах продленного дня, рацион которых должен составлять 50—70 % суточной нормы. Энергетическая ценность школьного питания должна соответствовать энергозатратам детей.

Четырехразовый режим питания школьников и учащихся ПУ устанавливается в зависимости от распорядка занятий. Для младших школьников завтраки организуют во вторую перемену, а для старших — в третью.

1. Закрепление изученного материала.

Вопросы для беседы.

- 1) В чём состоит значение рационального питания?
- 2) Назовите основные правила приёма пищи.
- 3) Сравните свой режим питания в рабочий и выходной день. Попробуйте определить, какой режим питания более соответствует условиям здорового образа жизни и почему.
- 4) Какую роль играет рациональное питание в сохранении и укреплении здоровья человека?
- 5) Что входит в понятие «рациональное питание»?
- 6) Почему необходимо соблюдать общепринятые правила рационального питания?

Выполнение практической работы № 5

Тема: Составление суточного пищевого рациона (рабочая тетрадь с. 20)

6. Домашнее задание.

Найти пословицы или поговорки о правильном питании