

Фитисова Юлия Александровна
Учитель технологии
МОУ Кадетская школа
г. Люберцы

Тема урока: Здоровое питание

Цель: сформировать правильное представление о правильном питании и значение рационального питания для обеспечения активной жизнедеятельности человека.

Задачи:

- сформировать правильное представление о здоровом питании как ценностного отношения к здоровью;
- сформировать умения анализировать, обобщать и применять на практике информацию о правильном питании;
- познакомить учащихся с питательными веществами и рациональным питанием;
- развить познавательный интерес учащихся;
- обобщить и систематизировать знания.

Планируемые результаты:

Предметные:

- Способствовать формированию и развитию умений и навыков по выбору и составу продуктов.
- Способствовать осознанию основной цели здорового питания при приёме пищи.
- Создать условия для определения причинно-следственных связей некачественной продукции и вредных продуктов питания.

Личностные:

- Учить анализировать информацию, выделять главное, сравнивать, строить аналогии.
- взаимодействовать при работе в парах и с классом.
- Формировать умение рационально совершать покупки согласно здоровому питанию.

Метапредметные:

- Установить связь между знаниями технологии, биологии и математики.

Обучающиеся в конце урока узнают:

- происхождение продуктов,
- питательные вещества,
- питательную ценность продуктов;
- для чего необходимы белки, жиры, углеводы, витамины,
- полезные для здоровья продукты,
- режим питания

Тип урока: Комбинированный урок закрепления и изучения знаний.

Методы и формы: объяснительно-иллюстративный метод, метод проблемного изложения; формы: групповая и индивидуальная.

Образовательные ресурсы: УМК по технологии 5 класс, компьютер, проектор, подбор слайдов по теме урока, инструкционные карты, таблицы

Ход урока.

I Организационный момент. Доброе утро. Прежде чем мы начнём урок, посмотрите друг на друга и улыбнитесь для позитивного настроения и хороших результатов.

II Определение темы и целей урока.

Видеоотрывок по теме урока.

Посмотрев этот сюжет назовите тему нашего урока. (Здоровое питание.)

А какое питание может быть ещё? (правильное, неправильное, регулярное, рациональное, полезное и т.д.)

Какая тогда цель нашего урока? (Изучить правила питания)

Запишем тему урока в тетрадь: «Здоровое питание»

Постановка проблемы.

- Для чего питается человек?

Ответы. (Чтобы жить, расти, развиваться и не болеть)

А всегда ли так бывает, что человек не болеет и растёт? Можно ли заболеть питаясь? Ответы.

Мы понимаем, что питание должно быть правильным.

Запись в тетрадь: «Правильное питание» - питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствует укреплению его здоровья и профилактике заболеваний.

А из чего состоит питание?

- **Что такое "пища"?** (Любое вещество, пригодное для еды для пополнения запасов энергии)

А теперь для того, чтобы вспомнить какие есть пищевые продукты мы поиграем в игру « Круги на воде».

Все кидали камушки в воду и видели образовавшиеся круги. Цель игры подбирать слова к буквам ключевого слова питание, т.е ими и будут условные круги.

Например Помидор, Ирга, Тыква, Арбуз, Налим, Икра, Ежегей (творог в казахской кухне).

Если не можете подобрать слово, то можно подобрать Словосочетания, но по теме. Например Полезный рис.

Молодцы.

Я поняла, что такое пищевые продукты.

А что такое **питание**? (Процесс поглощения пищи)

(Пища - это энергия для нашего тела, а питание - источник здоровья, силы, бодрости, красоты и долголетия.)

Питание важная часть нашей повседневной жизни. А правильное питание - это ещё и работа.

Понять правила правильного питания поможет пищевая пирамида.

Исходя из потребностей организма учёные составили пищевую пирамиду.

Откройте учебник на странице 164. Рис. 129. Что вы можете сказать о ней?

Какие продукты нужно употреблять обязательно, а какие даже исключить?

Продукты которые находятся в основании пирамиды, нужно употреблять больше это хлеб, крупы, макаронные изделия., фрукты и овощи.

А продукты, которые употреблять можно редко это сладости и газированные напитки.

Наибольшей энергоёмкостью обладают углеводы. Они составляют 50 % рациона человека. Их поставим на первое место. Это хлеб, крупы, макаронные изделия.

Затем учёные определили по потребности фрукты и овощи. Так как в них много витаминов и клетчатки. Но углеводы тоже присутствуют.

Следующий этаж занимают мясо, молочные продукты, рыба, яйца. Они богаты белком, кальцием и огромным количеством микроэлементов. И на самой вершине маленькое место отведено жирам, маслу, сладостям и газированным напиткам. Эти продукты нужны нашему организму в наименьшем количестве.

А теперь мы послушаем какие есть питательные вещества в продуктах.

Выступления обучающихся.

Ознакомимся с характеристикой питательных веществ.

1 Вика - белки - строительный материал

2 Дима - жиры - источник энергии

3 Никита- углеводы - источник энергии

4 Надя - витамины-участвуют в химических реакциях организма

6 Стас - вода - с её помощью проходят все процессы в организме

Спасибо за подготовку.

А чем питаетесь вы? Ответы.

- Конечно, пока вы ещё дети, и ваше питание зависит от взрослых: в школе питаетесь в столовой, а дома то, что приготовили ваши родители. Вы назвали много блюд и продуктов.

- Где приобрести продукты?

- Тогда, **отправляемся в магазин!**

(Дети получают разнообразные продукты в упаковках)

Практическая работа.

Порядок работы:

1.Найди на упаковке этикетку.

2. Найди слова Пищевая ценность.

3.Запиши в таблицу название продукта.

4.Затем напиши в графы белки,жиры, углеводы количество.

5.Запиши общее количество питательных веществ.

6.Найди на этикетке СОСТАВ ПРОДУКТА и запиши в таблицу.

Название продукта	белки	Жиры	углеводы	Количество питательных веществ.	Состав продукта
кисель	0.1 г	0	92.0 г	184.2	Сахар белый кристаллический,Крахмал картофельный,Крахмал кукурузный, кислота лимонная,экстракт (сок) натуральный,вкусоароматическая добавка

					«Смородина», натуральный пищевой краситель кармин.
--	--	--	--	--	--

Рассмотрите этикетки на продуктах. Это будущая пища. Значит у каждого продукта есть пищевая ценность. Вам надо изучить пищевую ценность и заполнить таблицу (белки, жиры и углеводы)

Дети заполняют таблицу, затем я показываю её на доске.

Обратите внимание, что у всех продуктов разная пищевая ценность. Где-то больше белков, где то жиров, а где то углеводов. И вы ещё обратили внимание на витамины.

Режим питания.

Питание – это источник строительных материалов и энергии для организма человека. Вот почему человек ест в любом возрасте и всю свою жизнь. Посмотрите на эти продукты питания (на интерактивной доске изображения самых распространённых продуктов питания). Это то, что чаще других продуктов мы употребляем. Рядом интересные цифры! Они указывают количество этих продуктов съедаемых в среднем за нашу жизнь.

7000кг – хлеб

5000кг – картофель

5000 - штук яиц

4000кг – рыбы

2000кг – мяса

300кг – соли

Итак есть продукты, а что можно из них сделать?

Что нужно составить для правильного питания?

Меню.

Ребята, как вы думаете, сколько раз в день должен питаться человек? Назовите основные приёмы пищи? (*завтрак, обед, ужин*)

Желательно на каждый приём пищи наметить определённые блюда.

Завтрак - молочные каши или горячие мясные блюда, бутерброд, яйцо, кофе или какао – 20%.

Обед - холодная закуска, первое горячее блюдо, второе горячее блюдо с гарниром (овощи, крупяные или макаронные гарниры), напиток – 40%.

Полдник – мучные изделия, фрукты, напитки, десерты – 10%.

Ужин должен быть лёгким. Подают блюда из рыбы, творога, кисломолочные напитки – 20%.

А сейчас вы побудите в роли ваших мам? Вы спросите как? Ответы.

Составите меню на день с учётом 2300 калорий в день. У вас на столах таблицы с количеством калорий в продуктах.

Составление меню в тетради.

Молодцы все справились с заданием.

Люди зачастую не понимают важности правильного питания, не говоря уже о необходимости завтракать утром. Завтрак – это обязательный приём пищи для каждого человека. Установлено, что регулярный приём пищи по утрам снижает риск возникновения желудочно-кишечных заболеваний.

Задания. Составить из данных слов предложение.

Зачитать фразу о правильном питании и объяснить её.

"Мы живем не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить". Сократ

"Только живая свежая пища может сделать человека способным воспринимать и понимать истину". Пифагор

"Наши пищевые вещества должны быть лечебным средством, а наши лечебные средства должны быть пищевыми веществами". Гиппократ

"Избыток пищи мешает тонкости ума". Сенека

"Чтобы продлить жизнь, сократи рацион". Бенжамин Франклин

"Пища, которую организм не переваривает, съедает того, кто ее съел. Поэтому ешь в меру". Абу-аль-Фарадж

"В еде не будь до всякой пищи падок,

Знай точно время, место и порядок". Авиценна

"Какова пища-таков и ум,

каков ум-таковы и мысли,

каковы мысли-таково и поведение,

каково поведение-такова и судьба". Шри Сатья Саи Баба

"Всякий есть что он ест". Л. Фейербах

"Не ужинать-святой закон, кому всего дороже лёгкий сон". А. С. Пушкин

"Встав из-за стола голодным-вы наелись. Если вы встаёте наевшись -вы переели.

Если встаёте переевши- вы отравились". А. П. Чехов.

