

Предмет: Технология.

Тема: Кулинария. Рациональное питание.

Цель урока: организовать деятельность обучающихся по изучению основ рационального питания и продуктов для него.

Планируемые образовательные результаты:

личностные – готовность учащихся к саморазвитию; сформированность их мотивации к целенаправленной познавательной деятельности, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные позиции в межличностных отношениях;

метапредметные – освоение учащимися способов деятельности, применимых как в рамках образовательного процесса, так и в реальных жизненных ситуациях; умение организовать учебное сотрудничество с педагогами и сверстниками;

предметные – сформированность представлений о рациональном питании; овладение умениями разбираться в пищевых (питательных) веществах; способность анализировать правила здорового питания.

Ход урока

Слайд 1

1. Организационный момент

В начале урока учитель предлагает разделить класс на 4 группы в зависимости от посадки уч-ся (кейс-метод) и выдать команде карточку с ситуацией или с условием:

Учитель. Здравствуйте, ребята!

Учитель. Ребята, вам тепло?

Д. – Да!

Учитель. В классе светло?

Д. – Да!

Учитель. Прозвенел уже звонок?

Д. – Да!

Учитель. Уже закончился урок?

Д. – Нет!

Учитель. Только начался урок?

Д. – Да

Учитель. Значит можно всем садиться!

Сегодняшний урок я хотела бы начать с игры. Вы сидите по группам.

Выберите карточку с ситуацией. - *Вы оказались на необитаемом острове*

- *Вы пошли в поход*

- *Вы получили кусок земли с условием проживания на нем*

- *Вы переехали жить в другую страну*

Дети. Зачитывают ситуации

Учитель. Ваша задача определить, что вам необходимо в первую очередь?
(Обсуждение команд около 3 мин.)

У. – Обсуждение закончилось. Прошу озвучить ваши ответы.

Дети. Озвучивают свои ответы

Учитель. Что общего выявилось в данных ситуациях?

Дети. пришли к умозаключению, что существуют базовые (основа жизни) потребности человека. (ЖИЛИЩЕ, ОДЕЖДА, ЕДА) **Слайд 2** (жилище, одежда, еда)

Учитель. Я предлагаю вам просмотреть видеоролик, и подумать о какой потребности пойдёт речь?

Видео 1

Слайд 3 (цитата « Мы живём не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить.» Сократ)

Учитель. Как вы думаете, как будет звучать тема нашего урока ?

Дети. Здоровое питание. Правильное питание. Рациональное питание.

Слайд 4(тема урока)

Учитель. Верно, тема сегодняшнего урока «Кулинария. Рациональное питание». Все живые организмы нуждаются в пище. Человек употребляет в пищу продукты, которые в пищеварительной системе проходят сложные изменения и превращения. В результате этих преобразований часть пищи постепенно превращается в вещества самого организма, то есть усваивается, часть расходуется в виде энергии на осуществление процессов жизнедеятельности, а неусвоенные продукты выводятся из организма.
- Как вы думаете чему мы должны научиться сегодня на уроке?

Слайд 5 (цель)

Цель: Сегодня на уроке мы познакомимся с основами рационального питания, рассмотрим основные продукты питания и научимся правильно относиться к своему здоровью.

Учитель. Пожалуйста Запишите в тетрадь тему : «Кулинария. Основы рационального питания» **Слайд 6** (тема)

Слайд 7 (человеку надо есть)

У.- Питание — это процесс потребления и усвоения организмом **питательных веществ**, необходимых для роста, развития, поддержания жизнедеятельности и работоспособности.

У.- Скажите, как вы думаете, а из чего человек получает все необходимые питательные в-ва?

Д.- Человек получает питательные вещества из еды.

У.- В состав пищи входят питательные вещества животного и растительного происхождения. К их числу относятся белки, жиры и углеводы, витамины, минеральные в-ва, вода. - Ребята, а вы знаете, в каких продуктах содержатся белки, жиры и углеводы?

Д.- *Отвечают*

Слайд 8 (белки, жиры, углеводы)

У.- Практически во всех продуктах, но в одних больше белков, а в других больше углеводов, жиров или витаминов.

- А сейчас поработаем с учебником на стр. 85. Первая группа подготовит сообщение о белках, вторая о углеводах, третья о жирах, четвёртая о витаминах. Пару минут вам на подготовку.

Слайд 9

Белки— это строительный материал клеток и тканей организма. Они содержатся в яйцах, молоке и молочных продуктах, мясе, рыбе и растительных продуктах (сое, пророщенных зёрнах пшеницы, морских водорослях, чечевице, белой фасоли, хлебе с отрубями, макаронных изделиях, коричневом рисе, грецких орехах).

Слайд 10

Углеводы главный поставщик энергии для организма, помогают работать нашим мышцам. Они содержатся во фруктах, ягодах и мёде, в крупах, муке, картофеле, макаронных изделиях.

Слайд 11

Жиры – источник энергии. Содержатся в сливочном масле, в говяжьем, свином и бараньем жире, в подсолнечном, оливковом, кукурузном масле, орехах. Жиры трудно сгорают в организме, могут накапливаться и при переизбытке вызывать ожирение.

Слайд 12

Витамины повышают сопротивляемость организма к болезням, влияют на состояние кожи, волос, зрения. Они содержатся в продуктах животного и растительного происхождения, но больше в фруктах, овощах и ягодах. Для здоровья человека вредны как недостаток витаминов, так и их переизбыток.

Слайд 13

Минеральные вещества регулируют обмен веществ в организме. В небольших количествах входят во все продукты питания.

Слайд 14

Вода составляет в среднем 65 % массы тела человека. Потеря 20 % воды

приводит к смерти организма.

Воду мы потребляем в виде жидкостей, а также в составе пищи.

Слайд 15 (продукты питания)

Учитель. В рацион питания человека, для его роста и жизнедеятельности должны входить такие продукты, как: злаки, овощи, ягоды, фрукты, яйца, молоко, мясо, рыба. Предлагаю посмотреть видео ролик о самых полезных продуктах для организма человека.

Видео 2

Слайд 16

Учитель. При составлении рациона питания можно пользоваться *пирамидой питания* (Пирамида Маслоу). Продукты изображённые в основании пирамиды, нужно употреблять в пищу больше, а изображённых на самой вершине пирамиды – употреблять ограниченно.

Учитель. Пользуясь пирамидой питания поиграем в игру «Магазин». Сейчас мы с вами отправимся за покупками. Для этого мне нужно 2 покупателя. Мы будем не только покупать с вами продукты, но и делить их на группы:

Задание №1: Выбрать те продукты, которые необходимы для здорового питания

Задание № 2: Выбрать продукты, которые должны быть на нашем столе изредка (нехорошо влияют на организм)

- А остальные запишите в тетрадь список продуктов необходимых для здорового питания. Выбирая из предложенных.

Учитель. Знать какие продукты полезны для правильного питания недостаточно. - Ребята, как вы думаете, сколько раз в день должен питаться человек?

Д. – *Отвечают.*

У. - Назовите основные приёмы пищи? (*завтрак, обед, ужин*)

Д. *Отвечают*

Слайд 17

У. - Наиболее рациональным считается четырёхразовый режим питания. Время и число приёмов пищи это и есть режим питания. Тогда организм человека успевает подготовиться — вырабатывает слюну, желудочный сок и желчь, необходимые для переваривания и усвоения пищи. Если суточную калорийность пищи принять за 100 %, то на завтрак должно приходиться

примерно 25 % от общей калорийности суточного рациона, на обед — 40 %, на полдник — 15 % и на ужин — 20 %.

Завтрак – это обязательный приём пищи для каждого человека. Установлено, что регулярный приём пищи по утрам снижает риск возникновения желудочно-кишечных заболеваний. На завтрак подают молочные каши или горячие мясные блюда, бутерброд, яйцо, кофе или какао.

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

Для Полдника подойдут мучные изделия, фрукты, напитки, десерты

Ужин должен быть лёгким за несколько часов до сна. Подойдут блюда из рыбы, творога, кисломолочные напитки

У. - Предлагаю поиграть в игру (по командам) «Режим питания».

На стене висят плакаты с названием завтрак, обед, полдник, ужин. У вас на столе карточки с изображением блюда или продукта. Вам нужно определить к какому приёму пищи (завтрак, обед, полдник, ужин) оно подойдёт и прикрепить на плакате. (*Физ.минутка*)

Д. - Играют

Учитель. Прекрасный способ получить витамины и микроэлементы в большом объёме – это свежий коктейль (смузи). Они могут быть фруктовые, овощные, фруктово-овощные, ягодно-овощные и фруктово-ягодно-овощные и др. И сегодня я познакомлю с одним рецептом. *Слайд 15 (рецепт)*
После изучения параграфа правила санитарии, гигиены и безопасности труда на кухне, мы сможем приготовить его на уроке.

Учитель. Не соблюдение правил санитарии и гигиены может нанести вред организму человека, вызвать пищевое отравление. Об этом мы поговорим на следующем уроке. (**раздать памятку**)

3. Подведение итогов работы *Слайд 16*

Учитель.

– С какими новыми понятиями вы познакомились на уроке?

На стр. 85 в разделе словарь прочтите и запомните как правильно писать эти слова.

– Для чего нужно знать о правильном питании?

– Как могут пригодиться полученные знания?

Слайд 17

Домашнее задание вы увидите в электронном журнале и выберите подходящее для себя.

1. Прочитать П.8.1, ответить на в.2
2. Прочитать П.8.1, ответить на в.3

Оценки

Пищей можно отравиться!

В некоторых случаях некачественная пища может нанести вред организму человека, вызвать пищевое отравление. Как предупредить это?

- Нельзя использовать просроченные продукты. В магазине нужно обращать внимание на дату изготовления и срок годности продукта
- Употреблять как можно меньше продуктов, содержащих консерванты, стабилизаторы, вкусовые добавки, красители.
- Нельзя есть овощи и фрукты, выращенные в экологически загрязнённых зонах: вблизи автомобильных дорог, на загрязнённой почве; обработанные излишним количеством химических удобрений. Нельзя ловить рыбу в водоёмах, загрязнённых сточной водой промышленных предприятий.
- Нельзя есть копчёную рыбу и мясо, потому что при копчении в них образуются очень вредные вещества.
- Если на продукте появилась плесень, его нужно немедленно выбросить, а не удалять повреждённый слой. Исключение составляют специальные сыры с плесенью – бри, камамбер и др.
- Нельзя употреблять в пищу позеленевший или проросший картофель, потому что в нём образовалось ядовитое вещество соланин, который может вызвать отравление
- Фрукты и овощи нужно тщательно мыть, так как на их поверхности могут быть пестициды – ядохимикаты, которыми их обработали, защищая от вредителей.

Первая помощь при пищевых отравлениях

До приезда «скорой помощи»

1. Дать пострадавшему выпить 3-4 стакана кипячёной воды комнатной температуры
2. Вызвать рвоту, надавив пальцами на корень языка. Повторить процедуру несколько раз.
3. Растолочь 20 таблеток активированного угля, размешать в стакане питьевой воды комнатной температуры и дать выпить.
4. Воздержаться от приёма пищи.

МОУ ЦО № 10, Волкова Марина Ивановна, ДИРЕКТОР
16.12.2022 09:08 (MSK), Сертификат 08C18F00E9ADF7A041E6CACCBE6661BC