



Кулинария
5 класс

Одни говорят:

«Мы живем для того, чтобы есть».

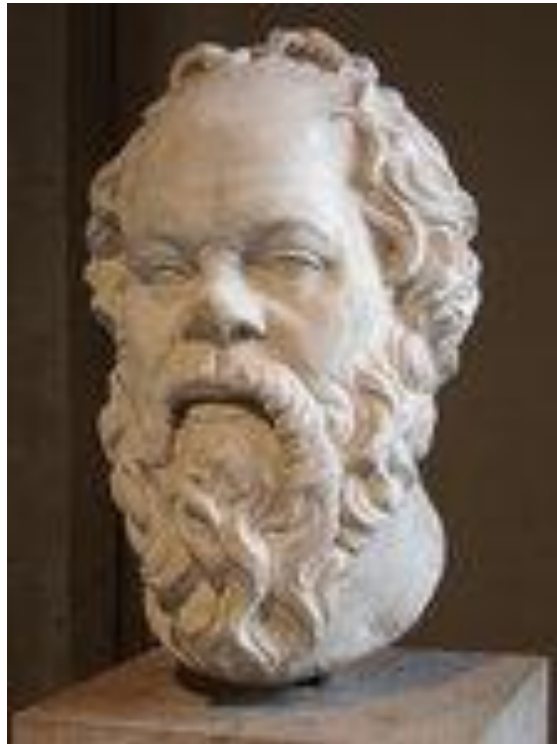
Другие говорят :

«Мы едим для того, чтобы жить»

Кто прав?

***« Мы живём не для того,
чтобы есть,
а едим для того,
чтобы жить»***

Сократ (древнегреческий философ)



Тема урока:

Здоровое питание

Цель урока:

Познакомить учащихся с принципами физиологии питания, научить составлять меню завтрака с учетом требований к здоровому питанию

Задачи:

- 1. Раскрыть понятие кулинария.**
- 2. Дать информацию о пищевых (питательных) веществах, пищевой пирамиде.**
- 3. Дать представление о режиме питания.**

*В среднем за 70 лет жизни
человек съедает:*

7 000 кг хлеба,
300 кг соли,
2 000 кг мяса,
4 000 кг рыбы,
5 000 шт. яиц,
5 000 кг картофеля,
50 000 л воды.



Пища -

это основной
источник
существования
человека.



Пища -

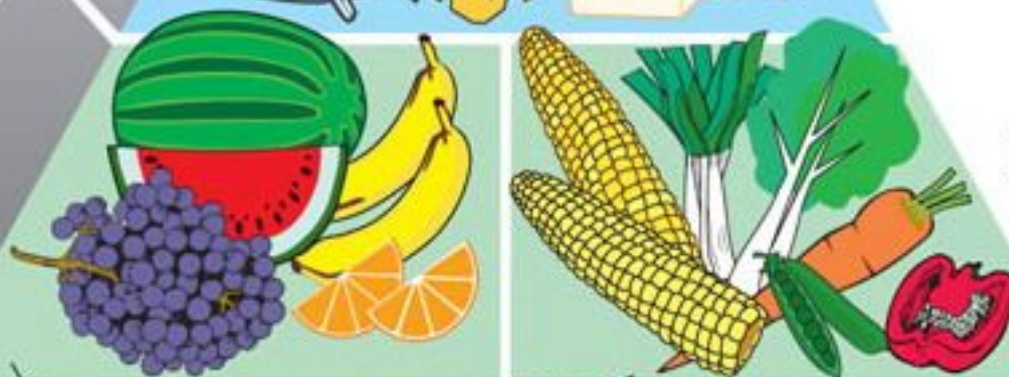
это основной
источник здоровья,
силы, бодрости,
красоты
и долголетия.



**Жир, масло, соль,
сахар, сладости**



**Мясо, рыба,
молоко, яйца**



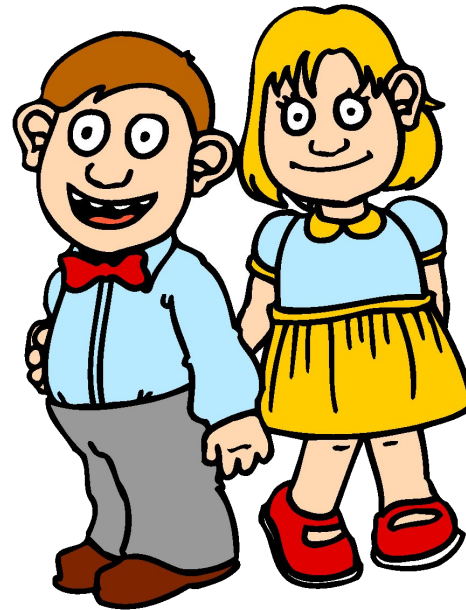
**Овощи,
фрукты**



**Хлеб,
каши**

ПРОДУКТЫ

Продукты
растительного
происхождения



Продукты
животного
происхождения



ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА

Белки



Жиры



Углеводы



Вода



Минеральные вещества



Витамины



Белки

- Белки – основа жизни.
- Они обеспечивают рост организма, формирование всех органов и систем.
- Они необходимы в любом возрасте, но особенно в детском и юношеском, когда организм развивается.



Жиры



- Жиры – это резервы энергии нашего организма.
- Они находятся во всех тканях или накапливаются в некоторых органах тела (почках, сердце и других). Ежедневно детям в возрасте 11-13 лет необходимо 85 – 93 г жиров (из них 17 – 19 г должны быть растительными).
- Однако опасно как недостаточное количество жиров, так и потребление их в больших количествах.
- Не следует забывать что переедание так же вредно, как и недоедание.
-



Углеводы

- Углеводы – главный источник энергии для организма.
- В пищевых продуктах углеводы находятся в виде сложных химических соединений – сахаров. Богаты углеводами прежде всего растительные продукты – все фрукты, некоторые овощи, такие, как картофель, капуста, столовая свекла, морковь, а также хлеб и изделия из теста, макароны, кондитерские изделия.



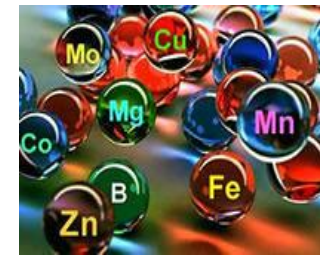
Вода



- 70 % организма человека
- Усвоение пищевых веществ происходит только в водной среде
- Входит в состав всех органов и тканей
- Суточная норма 2 – 2,5 литра

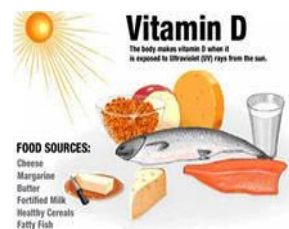


Минеральные вещества



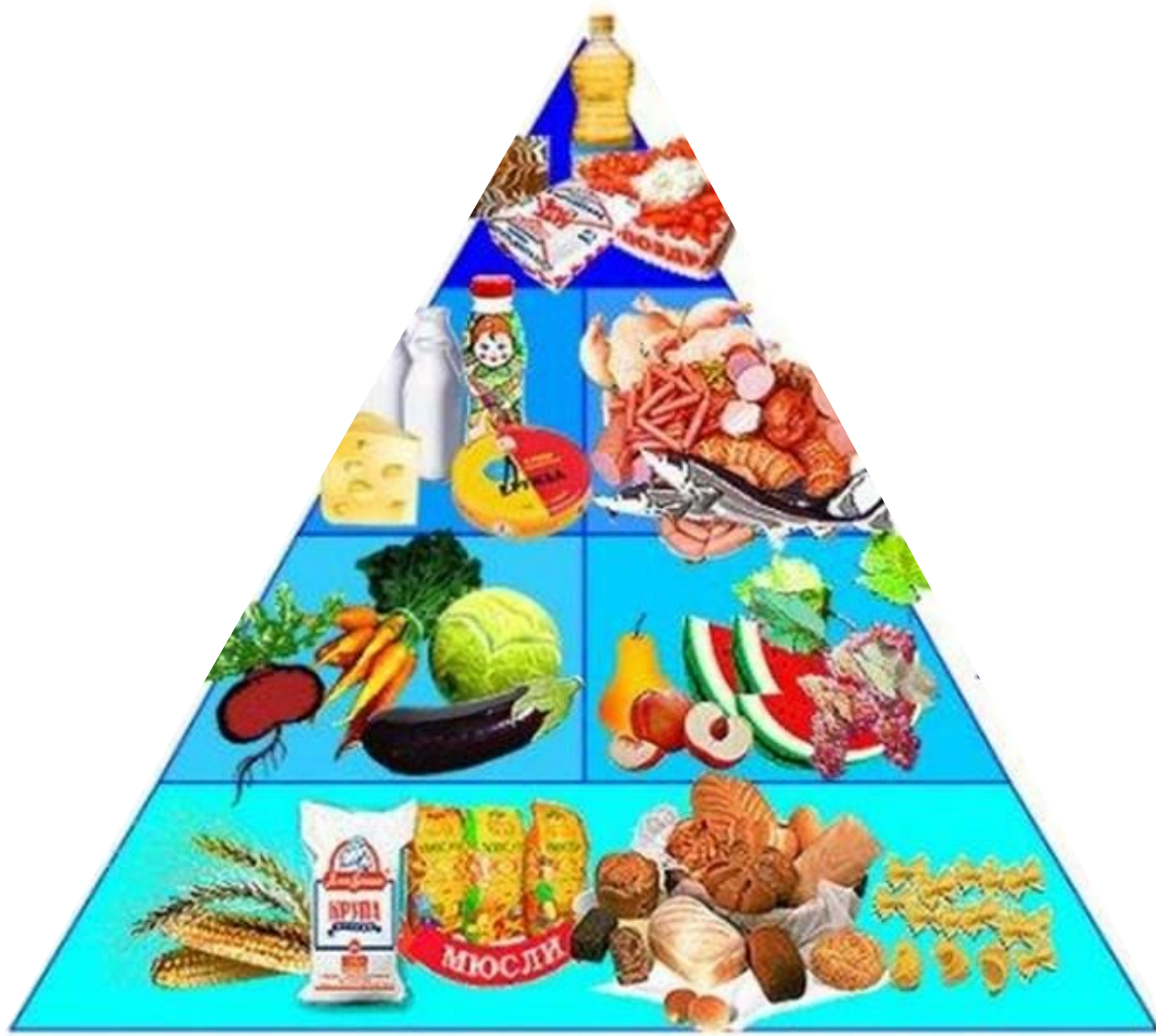
Минеральные вещества	Влияние на организм	Продукты
Железо	Участвует в процессе кроветворения	Печень, почки, белые грибы, персики, абрикосы, картофель
Магний	Повышает активность углеводного обмена	Крупы, капуста, горох, абрикосы
Калий и натрий	Поддерживают солевой состав крови и работу сердца	Абрикосы, сушеные персики, черная смородина, грецкий орех, дыня, петрушка
Кальций и фосфор	Образование костной и зубной тканей	Молочные продукты, фасоль, грецкий орех, курага, крупы, изюм
Йод	Регулирует работу щитовидной железы.	Морская рыба, водоросли, кисломолочные продукты
Микроэлементы	Участвуют в кроветворении	Пища животного и растительного происхождения

Витамины



Группа витаминов	Влияние на организм	продукты
А	Способствует росту, развитию, улучшает зрение	Овощи, яйца, сливочное масло, молоко
Б	Улучшает пищеварение, состояние кожи, зрение,	Молоко, крупы, кисломолочные продукты, мясо, орехи
С	Укрепляет иммунитет	Фрукты, ягоды, свежие овощи, зелень
Д	Укрепляет кости, способствует хорошему самочувствию	Сливочное масло, яйца, молоко, рыба, печень рыбы
Е	Улучшает обмен веществ в организме	Растительное масло, орехи, хлеб, крупы

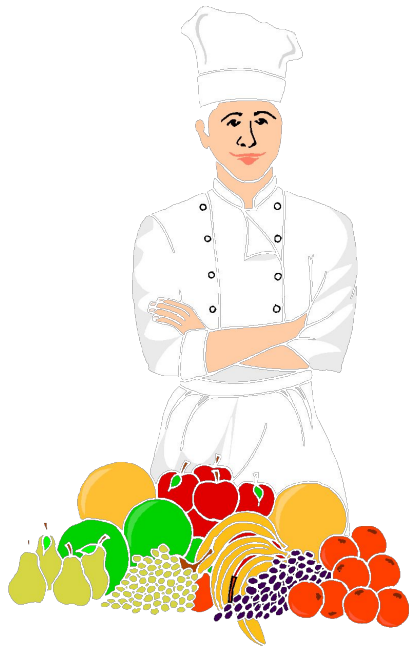
Физкультминутка



1. Соблюдай режим питания.

- **Режим питания школьников при обучении в первую.**
- 7.30 - 8.00 Завтрак дома
- 11.00 - 11.30 Горячий завтрак в школе
- 15.00 - 16.00 Обед дома или в школе
- 19.30 - 20.00 Ужин дома

2. Пицца должна быть разнообразной.



3. Надо быть умеренным в еде.



Правила рационального питания

- Соблюдай режим питания.

- Пища должна быть разнообразной.

- Надо быть умеренным в еде.

- Пища должна быть вкусной, умеренно горячей, небольшого объема, иметь приятный внешний вид, вызывать аппетит.



Рефлексия



Белки содержатся в следующих продуктах

Мясные продукты

Рыба

Молочные продукты



Какими по свойствам бывают жиры?

Твердые (сливочное масло)

Жидкие (растительные масла)



**За счет каких питательных
веществ организм
человека получает
энергию?**

Углеводы и жиры



Какая группа витаминов укрепляет иммунитет?

Группа витамина С



Суточная норма потребления воды для человека

2 – 2,5 литра





**Человеку нужно есть
Чтобы встать и чтобы сесть.**

**Чтобы прыгать,
кувыркаться,
Песни петь, дружить,
смеяться,**

**Чтоб расти и развиваться
И при этом не болеть,
Нужно правильно питаться**

С осознанным отношением к еде.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

1. Найти пословицы и поговорки о полезности продуктов.
2. Составить свою пищевую пирамиду (рабочая тетрадь стр.21).