

- План урока
- Повторение изученного материала
- Изучение нового материала
- Разнообразные задания
- Итог урока
- Домашнее задание

- Повторение изученного материала

Тема урока:

Общие сведения о
пище

- Почему же без пищи мы не можем прожить?
- Как же правильно питаться, чтобы быть здоровым на долгие годы?

Цели урока:

- ОЗНАКОМИТЬСЯ С ОСНОВНЫМИ функциями питания, составом пищевых продуктов, с понятием «рациональное питание»;
- научиться правильно выбирать способ обработки продукта для повышения качества питания;
- ВОСПИТЫВАТЬ ответственное отношение к своему здоровью.

- Изучение нового материала

- 1. Значение питания в жизни человека.

- Человек рождается для жизни, но жизнь невозможна без питания. Веками люди упорно заняты добыванием пищи. Почему же питание так необходимо человеку? Научкой твёрдо установлены три функции питания.
- Первая функция заключается в том, чтобы снабдить организм энергией. В этом смысле человека можно сравнить с любой машиной, совершающей работу, но требующей для этого поступления топлива.

- Вторая функция питания заключается в снабжении организма «строительным материалом», то есть веществами, из которых впоследствии организм создаёт новые клетки взамен отмерших. Таким строительным материалом являются жиры, белки, углеводы, минеральные вещества.
- Третья функция питания заключается в снабжении организма биологически активными веществами, которые требуются в малых количествах, но и без них человеку не прожить.

- Игровой момент
- Назовите
название
основных
биологически
активных веществ

--	--	--	--	--	--	--	--

Ответ:

■ Витамины

■ 2. Состав пищевых продуктов

- Питание приносит человеку больше пользы, даёт необходимую энергию для работы и учёбы в том случае, если пища разнообразна, содержит необходимые питательные вещества- белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины и воду.

- Белки представляют основу элементов клеток. Несмотря на то, что белки составляют 1/5 часть человеческого тела, организм обладает лишь незначительными белковыми резервами. Единственным источником образования белков в организме являются белки пищи. Поэтому белки являются совершенно незаменимыми в ежедневном питании человека в любом возрасте.

- Жиры в организме выполняют роль не только энергетического резерва, но и входят в состав клеточных структур. Высокая калорийность жира позволяет организму существовать даже при полном голодании в течении нескольких недель.

- **Углеводы.** В течение дня человек потребляет углеводов гораздо больше, чем других пищевых веществ. Главная функция, которую выполняют углеводы, - снабжение организма энергией. Потребность в углеводах в очень большой степени зависит от энергетических трат организма.

- **Минеральные вещества-** совершенно необходимые составные части пищи. Недостаточность их в питании может вызвать различные заболевания. К минеральным веществам относятся, например, поваренная соль, соли кальция, железо и др.

- **Витамины-незаменимые вещества пищи,**
действующие на организм в минимальных
количествах. В настоящее время известно несколько десятков витаминов: А, В, Д, С, Р, Е, К и др.
- Длительное отсутствие витаминов в пище приводит к характерным заболеваниям, получившим названия авитаминозов. При этом человек быстро утомляется, у него падает сопротивляемость организма против простудных и инфекционных заболеваний.

- Работа с учебником
- откройте учебники, изучите таблицу №4 (учебник, с.56), повторяя название и полезность питательных веществ и знакомясь с содержанием этих веществ в разных продуктах питания.

3. Рациональное питание.

- Рациональное питание состоит из трёх принципов: умеренность, разнообразие, режим приёма пищи.
- Первый принцип-умеренность в питании необходима для соблюдения баланса между поступающей с пищей и расходуемой в процессе жизнедеятельности энергией.

- Второй принцип рационального питания- разнообразие.
- складывается из различных комбинаций пищевых веществ: белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ и воды.

- Третий принцип- режим приема пищи. В основу режима питания должны быть положены четыре основных принципа:
- А. постоянство приёма пищи по часам суток.
- Б. дробность питания в течение суток.
- В. Максимальное соблюдение сбалансированности пищевых веществ при каждом приёме пищи.
- Г. Правильное распределение количества пищи по её приёмам в течении дня.

Итог урока

- Сегодня мы на уроке рассмотрели основные принципы рационального питания, ознакомились с составом пищевых продуктов.
- любое, а тем более систематическое, отклонение от принципов рационального питания наносит существенный вред здоровью.
- Питание-это основа жизни. Рациональное питание- залог здоровья, бодрости, длительной жизни, гарантии от появления недугов. Помните об этом всегда.