

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Центр образования села Нешкан»

Методическая разработка урока

по технологии 6 класс

тема ««Культура питания подростков»»

Низамутдинова Светлана Ирековна
учитель технологии

Нешкан
2018

Тема. «Культура питания подростков»

Цель:

- сформировать у обучающихся понятия о рациональном питании и особенностях питания в подростковом возрасте, провести исследование пищевой и энергетической ценности продуктов;
- развивать навыки здорового образа жизни;
- воспитывать культуру потребления пищи.

Оборудование: таблицы, схемы и плакаты, инструкционные карточки, мультимедийный проектор.

Тип урока: урок-исследование.

Вид урока: бинарный урок по технологии и ОБЖ.

Методы: работа в группах, мозговой штурм, «микрофон», вопросительный ряд, исследование.

Межпредметные связи: технология, ОБЖ, биология, история.

Подготовительная работа: для проведения урока обучающиеся на предыдущем занятии разделились на 4 группы, выбрав себе одну из специальностей: кулинары, медики, историки, валеологи. Каждая группа получила задание: исследовать особенности питания подростков, пищевые и энергетические ценности продуктов с точки зрения выбранной специальности и подготовиться к защите своего исследования на уроке.

ХОД УРОКА

I. Организационная часть

Учитель. Я рада видеть всех вас на сегодняшнем занятии, которое мне хотелось бы начать с такой поговорки: «Если у вас есть здоровье, то у вас есть все». Скажите, пожалуйста, какие ассоциации у вас вызывают поговорки, написанные на доске?

1. Если у вас есть здоровье, то у нас есть все.
2. Здоровье- это самое большое богатство!
3. Нет счастья без здоровья.
4. Пока здоровье служит, человек не тужит.
5. Существует тысячи болезней, но здоровье только одно.

Краткое обсуждение.

II. Актуализация опорных знаний и жизненного опыта обучающихся

Техника «Вопросительный ряд»

- ✓ Какие факторы влияют на физическое развитие подростков?
- ✓ Назовите признаки гармоничного развития подростков?
- ✓ Что, по вашему мнению, означает «заботиться о своем здоровье»?

Составление социогаммы в виде «ежа»

1. Здоровье - это

Белки – основной строительный материал	Животные Растительные	Они выполняют важные функции в организме: сокращение мышц, транспортировка кислорода, защита от инфекции и кровопотерь и т.д.
Углеводы – основной источник энергии	Простые сложные	Обеспечивают организм энергией, могут откладываться в печени
Жиры – концентрированный источник энергии; способен откладываться	Животные Растительные(масло)	Участвуют в терморегуляции организма, защищают подкожную клетчатку
Витамины- жизненно важные вещества. Участвующие в обмене веществ	Водорастворимые (С, группы В,Р) Жирорастворимые (А, Д,Е,К)	Способствуют усвоению белков, жиров, углеводов и других веществ, повышают сопротивляемость организма и инфекциям; основной источник здоровья человека
Вода- участник всех биологических процессов в организме		Растворяет вещества. Участвует в их обмене, выводит из организма вредные продукты. Вода необходима для нормального кровообращения, дыхания, пищеварения
Минеральные вещества	Макроэлементы: кальций, фосфор, железо, магний Микроэлементы: йод, медь, цинк, марганец, селен	Обеспечивают развитие и нормальное функционирование организма, участвуют в создании тканей. Способствуют поддержанию равновесия водно-солевого обмена

Защита исследований группой валеологов

(приложение 1)

Вывод учителя. Итак, вы узнали, что пищевая ценность продуктов зависит от наличия питательных веществ, минеральных солей, витаминов. Только правильно организованное питание обеспечивает здоровье, нормальную работоспособность и долголетие.

Интересно знать: что ели наши предки? Ответить на этот вопрос нелегко, но я считаю, что наши историки выполнили эту задачу.

Защита исследования группой историков

(приложение 2)

2.Калорийность пищи

С пищей мы получаем энергию. Известно, что энергию, которую получает и тратит человеческий организм, измеряют в килокалориях (ккал) или килоджоулях (кДж):

$$1 \text{ ккал} = 4,2 \text{ кДж}$$

Количество потраченной энергии зависит от характера труда, физических нагрузок, возраста и других факторов. В подростковом возрасте (11-13 лет), учитывая рост организма, подвижность, учебу. Занятость спортом, рекомендуют употреблять 2350-2750 ккал в сутки.

Наши медики провели исследования по основам определения пищевой и энергетической ценности продуктов и сейчас нам расскажут результаты.

3. Принципы рационального питания

Рациональное питание - это своевременное обеспечение организма необходимым количеством питательной, вкусной и здоровой пищи, пропорционального содержащей все полезные вещества, необходимые для развития и жизнедеятельности организма.

В основу рационального режима питания заложены следующие принципы:

- питание должно быть регулярным (прием пищи в определенные часы)
- употребление пищи должно быть распределено в течение дня на несколько приёмов;
- каждый прием должен быть сбалансированным;
- количество пищи должно соответствовать физиологическим потребностям и не быть одинаковыми в разное время суток.

Вывод учителя. Итак, пищевой рацион должен быть сбалансированным по содержанию различных веществ.

4. Культура еды

Учитель. Большое значение для усвоения пищи имеет обстановка, в которой питается человек. Хорошо накрытый стол, вкусно приготовленная и красиво оформленная еда возбуждают аппетит. Поэтому стол всегда нужно красиво сервировать. А блюда правильно оформлять.

- как следует сервировать стол?
- какие правила поведения во время еды нужно выполнять?

Об этом расскажут кулинары

(приложение 4)

Проведение минутки отдыха

- ❖ Отдохнули? Тогда садитесь и начинайте работать!

VI. Практическая работа

Работа с информационными карточками

Работа в группах

Объединение учеников в 5 групп с помощью карточек (5 одинаковых наборов карточек). Раздать карточки. Обучающиеся «готовят» блюдо-овощной салат, рассказывают о его полезности (калорийность пищи представлена в таблице 2). На карточках написаны названия продуктов для овощного салата. Ученики начинают самостоятельно выполнять задания, учитель контролирует их работу, проводит групповое инструктирование. После завершения задания обучающиеся рассказывают о полезности блюда, о его энергетической ценности.

VII. Закрепление новых знаний и умений

Самостоятельная работа обучающихся

Задание 1

Выберите правильный ответ.

Отметьте «плюсом» основные источники углеводов:

А. хлеб;

Б. овощи;

В.фрукты;

Г.рыба;

Д.яйца.

Задание 2

Пользуясь таблицей, подчитайте, сколько вы получили калорий, если:

А.одно яйцо;

Б.куриное мясо массой 20 гр;

В.50 г сыра.

Таблица 2

Название продуктов питания	Количество ккал в 100г продуктов	Количество белков в 100 ккал продукта	Количество жиров 100 ккал продукта	Количество углеводов в 100 ккал продукта
Куриное мясо	124	20,0	4,5	-
Одно яйцо(57г)	86	7	6	0,3
Творог (нежирный)	88-98	17	0,1-1,2	4
Сыр твёрдый (45% жира)	382	27,5	28,3	2,2
арбуз	26	0,5	0,2	6,9
Кукурузные хлопья	362	8,7	0,8	78,1

VIII. Итоги урока

Мы выяснили, что правильное питание является составляющей здорового образа жизни. Надо уметь находить свои ошибки в потреблении пищи и устранять их. Существует тесная связь между пищевой ценностью продуктов и физическим развитием и самочувствием человека.

1.Анализ оценочных листов, заполненных руководителем группы

См.таблицу 3

2.Выставление оценок, их мотивация

Оценочный лист

таблица 3

Название группы -----

Руководитель группы -----

№	Фамилия ученика	Исследовательская работа	Практическая работа	Самостоятельная работа	Общая активность на уроке

IX.Рефлексия

Ученикам предлагаю оценить « смайликом» своё настроение, эмоциональное удовлетворение от урока.

Метод « Микрофон»

- Какие новые сведения узнали на уроке?
- Что научились делать на уроке?
- Что полезное из урока расскажите членам семьи?

X. Домашнее задание

Обсудить с родителями следующие вопросы.

- ✓ Рационально ли вы питаетесь?
- ✓ Соответствует ли калорийность вашего питания ежедневным энергозатратам ?

(приложение1)

Содержание исследования группы валеологов

Еда является основной физиологической потребностью. Организм человека должен получать с пищей все необходимые питательные вещества. Пищевая ценность продуктов зависит от наличия питательных веществ, минеральных солей, воды, витаминов, которые должны входить в рацион в нужных количествах и определенных соотношениях (белки, жиры, углеводы-1:1:4).

Рассмотрим схему « Питательные вещества в продуктах».

Белки - являются основой жизни, пластическим материалом, из которого построены опорные, мышечные и покровные ткани нашего тела. По происхождению белки бывают животными и растительными.

Белки животного происхождения входят в состав следующих продуктов: молоко, сыр, мясо, птица, рыба, яйца, кисломолочные продукты. Белками растительного происхождения богаты хлеб, картофель, соя, горох, капуста, орехи и т.п.

Сочетание белков животного происхождения с зерновыми повышает ценность питания. Поэтому в питании человека целесообразно сочетать белки зерновых культур с белками молока и мяса.

Жиры называют источником энергии. Они необходимы для нормального протекания в организме обменных процессов. Как и белки, жиры бывают растительного и животного происхождения. Наиболее ценными для подростков являются молочные жиры. Входящие в состав молока и молочных продуктов(сливочного масла, сливок, сметаны),а также жиры яичного желтка и рыбий жир. Также нужны и растительные жиры - подсолнечное, кукурузное, оливковое масла, богатые витамином С.

Углеводы - главный источник энергии для организма. Углеводы расходуется при работе мышц

(физический труд, движение, дыхание, работа сердца и других органов) . Они содержатся в продуктах растительного происхождения(овощах, фруктах), крупах, муке, сладостях, а также в молоке.

Вода- обязательный участник всех биологических процессов в организме. Тело человека содержит 60-65% воды. За день человек потребляет около 2,5 л воды, примерно столько же выделяет наружу. Без воды человек может прожить лишь несколько суток, потеря 20% воды от массы тела приводит к смерти.

Витамины – жизненно важные вещества, участвующие в обмене веществ. Большинство витаминов поступает в организм с пищей. Витамины содержатся почти во всех продуктах, особенно сырых . Очень мало витаминов в консервированных продуктах, искусственных напитках. конфетах. Если не хватает витаминов, человек болеет.

Во многих продуктах, которые мы потребляем, есть полезные минеральные вещества; кальций, железо, йод и др. Они обеспечивают развитие и нормальное функционирование организма, входят в состав всех жидкостей и тканей человеческого тела.

Выводы

Организм человека должен получать с пищей все необходимые питательные вещества в наиболее благоприятных сочетаниях и количествах. Только такая пища является полноценной, а питание- рациональным. Каждый день организм человека должен получать пищевые продукты семи групп, составленных на основе их биологической ценности.

Группы пищевых продуктов (см.таблицу 4)

Таблица 4

группы	Виды продуктов	Биологическая ценность
I	Молоко и молочные продукты	Наиболее ценные животные белки
II	Мясо, рыба, яйца	Животные белки
III	Хлеб, изделия из теста, крупы	Энергия, растительные белки, витамины и минеральные соли
IV	Бобовые, орехи	Ценные растительные белки
V	жиры	Жиры и витамины
VI	Овощи, овощные соки	Витамины, минеральные соли, вода, целлюлоза
VII	Фрукты, фруктовые соки	Минеральные соли, витамины, пектиновые вещества

(приложение 2)

Содержание исследований группы историков

Русскую кухню с древних времен ценят за большое разнообразие блюд и их высокие вкусовые и питательные качества. Летописи и другие письменные достопримечательности, а также археологические раскопки свидетельствуют о богатстве и разнообразии пищи, потребляемой населением Киевской Руси. Наши предки выращивали разнообразные культуры.

Самой постоянной ежедневной питательной пищей был хлеб, а второй – каша из разных злаков.

В те давние времена употребляли мясные, рыбные и молочные продукты.

Русскую кухню невозможно представить без блюд из молока и молочных продуктов. Можно сказать, что человечество потребляет молоко и молочные продукты уже несколько тысячелетий.

Также письменные памятники свидетельствуют о богатстве и разнообразии мясной и рыбной пищи. Благодаря географическим условиям. Многие блюда готовили из различных видов морской и речной рыбы:

- уху;
- вторые блюда;
- рыбные закуски;
- фаршированную рыбу.

Надо отметить, что еда в наше время – это разнообразные огородные и злаковые культуры, молочные, мясные и рыбные продукты.

(приложение 3)

Содержание исследований группы медиков

Количество энергии. Поступающей в организм с пищей, должно соответствовать количеству энергии, которую организм потратил. Сколько потратил – столько и получил! Если получаешь больше или меньше. Чем потратил, то организм испытывает дискомфорт и может заболеть.

Мальчики тратят немного больше энергии, чем девочки. Для мальчика возрастом 11-13 лет в среднем в день нужно около 2700 ккал, а для девочки того же возраста – около 2500 ккал.

Итак, энергоценность рациона должна соответствовать энергозатратам организма. Поэтому калорийность и пищевая ценность продуктов должны соответствовать возрасту, виду деятельности, индивидуальным особенностям учащихся с учетом сезона, года и климатических условий.

(приложение 4)

Содержание исследований группы кулинаров

Этика сервировки стола

Сервировка стола – это подготовка его к завтракам, обеду, ужину или чаю, т.е. правильная, в полном порядке, расстановка всех необходимых, отвечающих блюдам, предметам – посуды, приборов, салфеток и т.д. Прежде всего, стол накрывают скатертью. Затем на нем расставляют тарелки, слева вилки, справа – ложки и нож, в центре за каждой тарелкой или правее от нее ставят фужер для воды, соков.

Обязательным предметом сервировки стола являются салфетки. Красиво сложенная салфетка является украшением стола. Сложенные салфетки кладут каждому на закусочную тарелку. На середину стола ставят предметы общего пользования. Приборы для специй и цветы ставят на стол в конце сервировки. Стол к обеду накрыт.