

Бинарный урок (биология + технология) по теме: «Проблемы пищеварения и лечебная кулинария».

Урок – презентация.

Авторы:

*Белякова Л.А. – учитель технологии
Галицина Д.В. – учитель биологии
МОУ СШ №84 Центрального района
г. Волгограда*

Цели урока:

- создание условий для систематизации изученного материала, выявления уровня владения системой знаний и умений, опытом творческой деятельности путем реализаций образовательных креативных компенсационных задач
- создать условия для формирования правильного отношения к своему здоровью через понятия здорового питания

Что такое питание?

Питание - сложный процесс, включающий поступление, переработку и усвоение в организме питательных веществ, для восстановления его энергетических функций

Что такое пищеварение?

Пищеварение – это процесс механической обработки пищи в пищеварительном канале и химическое расщепление ферментами питательных веществ на более простые части, хорошо усвояемые организмом.

Что представляет собой пищевые продукты?

Пищевые продукты – это продукты животного и растительного происхождения, используемые как в обработанном, так и в натуральном виде при питании человека.

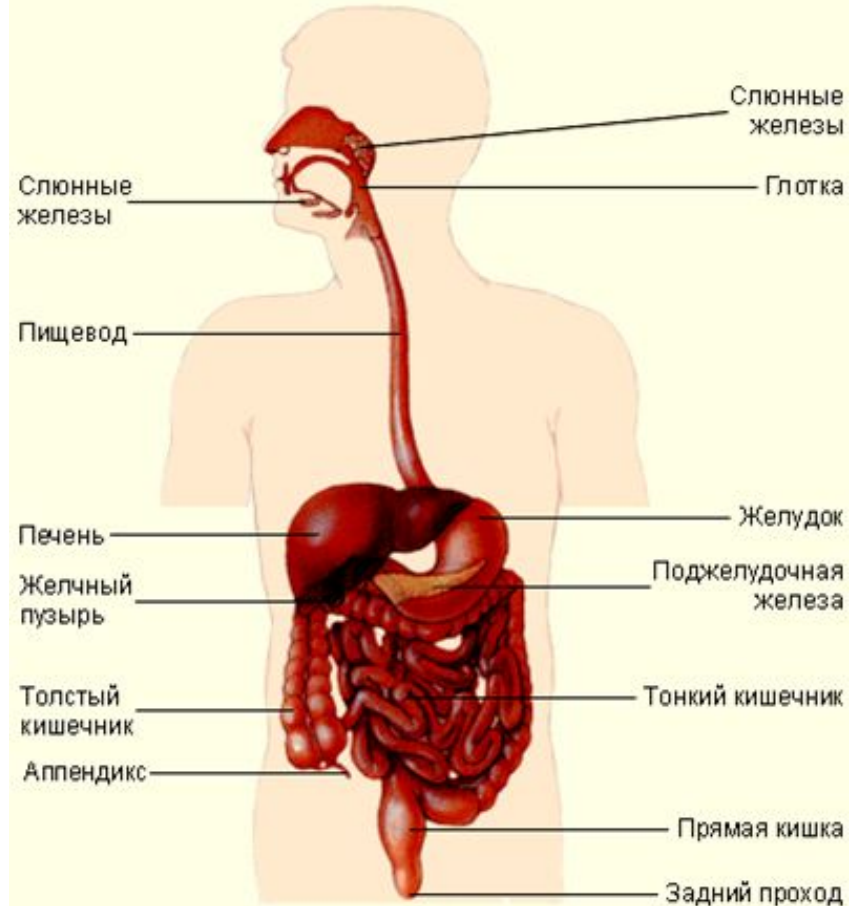
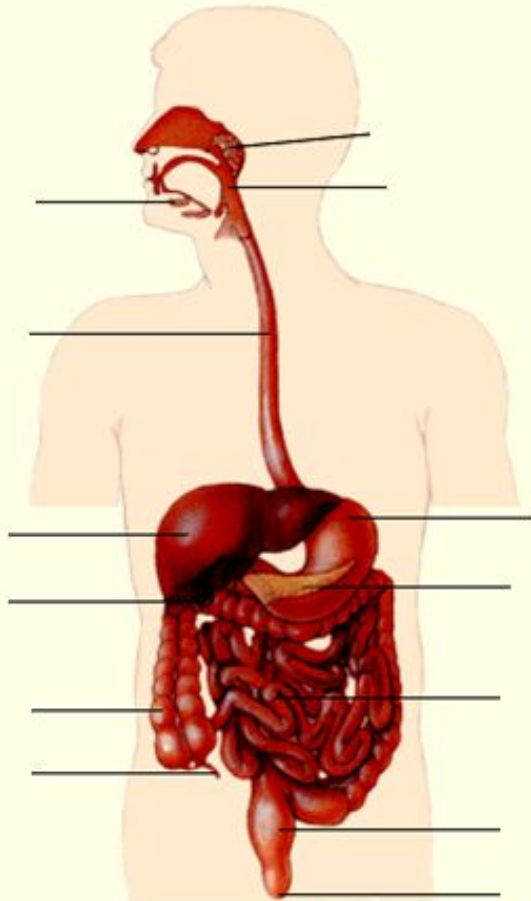
Что является важной составной частью пищи?

Минеральные вещества

Какие питательные вещества вы знаете?

Белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, вода, витамины и т.д.

Назовите и покажите на таблице органы пищеварения.



Пища в ходе передвижения по желудочно-кишечному тракту подвергается механической и химической обработке. Каким изменениям подвергается пища на различных этапах пищеварения?

Ротовая полость – апробация, смачивание, обезвреживание, измельчение пищи и расщепление углеводов.

Пищевод – продвижение пищи в желудок

Желудок - это механическая переработка и обезвреживание пищи. Расщепление белков и частично жиров.

12-перстная кишка – расщепление белков, жиров и углеводов под действием поджелудочного сока и желчи.

Тонкий кишечник - всасывание питательных веществ в кровь и лимфу

Толстый кишечник - формирование каловых масс, переваривание клетчатки, синтез витаминов.

**Укажите в какой
последовательности пища проходит по
органам пищеварения.**

- пищевод*
- глотка*
- кишечник*
- ротовая
полость*
- желудок*

- 1. ротовая
полость*
- 2. глотка*
- 3. пищевод*
- 4. желудок*
- 5. кишечник*

«Что разрушает здоровье, что укрепляет?»

Выберите те продукты, которые вы считаете полезными для здоровья человека: консервы, рыба, «Анаком», кефир, сало, геркулес, шоколадные конфеты, подсолнечное масло, «Сникерс», морковь, торты, лук, жирное мясо, капуста, чипсы, яблоки, груши, «Фанта», «Пепси», молоко, крупы.

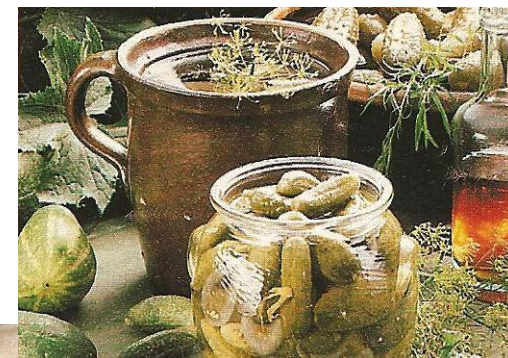
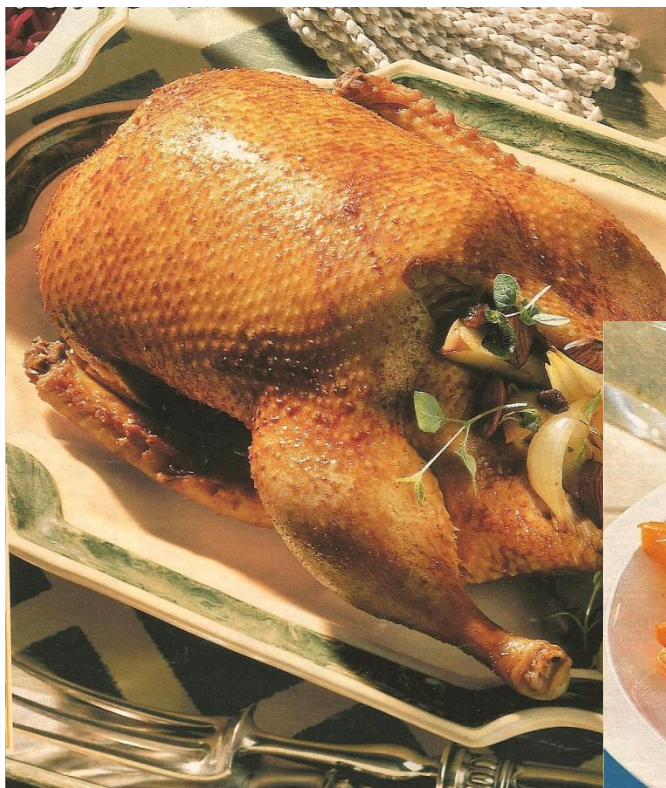
Полезные продукты

- *Рыба*
- *Кефир*
- *Геркулес*
- *Подсолнечное масло*
- *Морковь*
- *Лук*
- *Капуста*
- *Яблоки, груши*
- *Молоко*
- *Крупы*

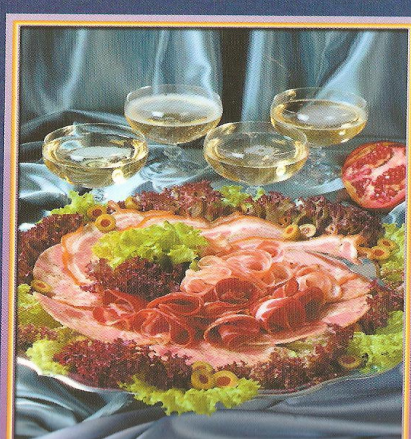
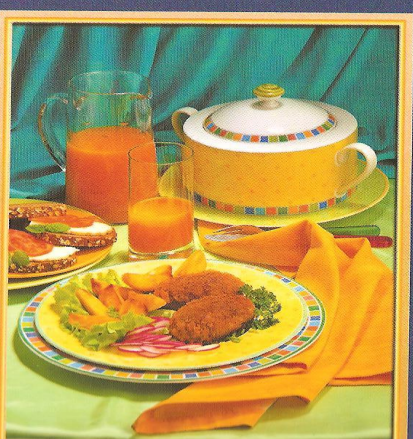
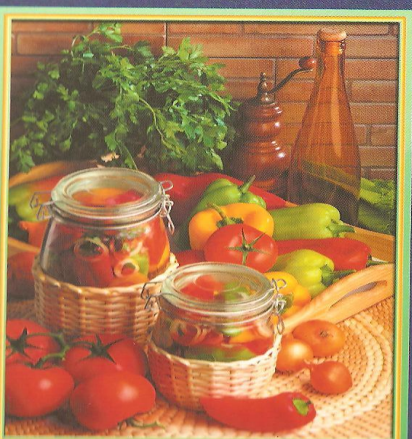
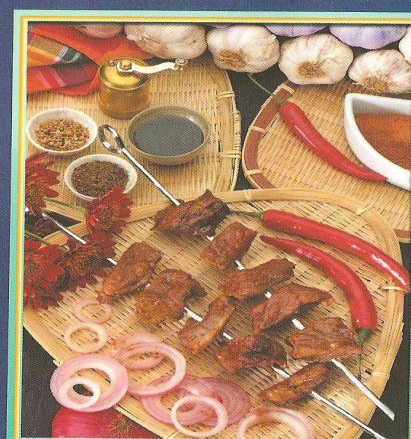
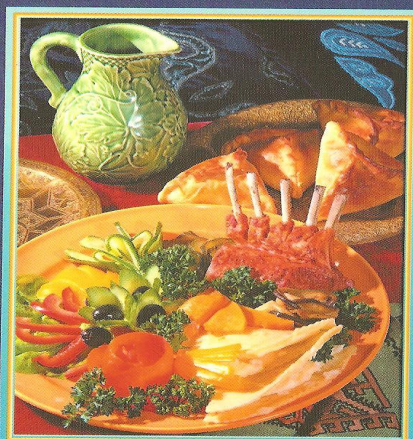
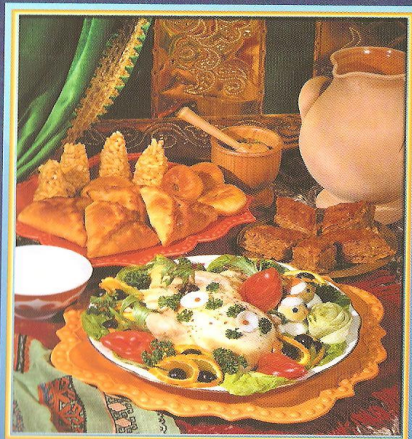
Вредные продукты

- *«Пепси»*
- *«Фанта»*
- *Чипсы*
- *Жирное мясо*
- *Торты*
- *«Сникерс»*
- *Шоколадные конфеты*
- *Сало*
- *«Анаком»*
- *Консервы*

3. **Не надо есть много жареного, копченого, соленого, острого. Такая пища может ОЧЕНЬ вкусной, но НЕ ОЧЕНЬ полезной и даже вредной.**



«Проблемы пищеварения и лечебная кулинария».



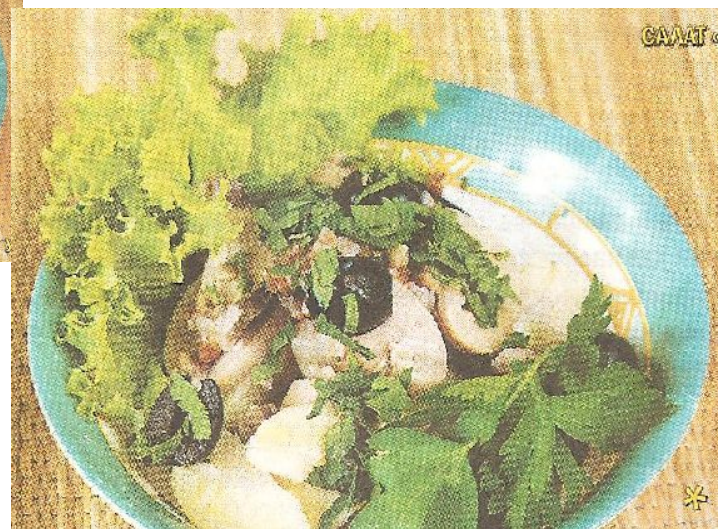
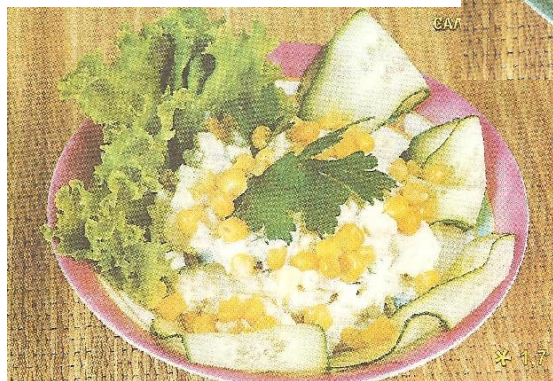
Заболевание органов пищеварения

- **Пищевая аллергия** – это реакция организма на употребление продукта содержащего аллерген.
- **Гастрит** – может возникнуть от разных причин: среди них раздражение слизистой оболочки желудка веществами, содержащимся в пище.
- **Язва желудка и 12-перстной кишки** – может возникнуть в результате стресса, систематического приема некоторых лекарств и вредных продуктов
- **Панкреатит (острый и хронический)** – это воспалительное заболевание поджелудочной железы.
- **Холецистит** – это поражение печени в результате, которого происходит деструкция ее тканей, в частности, высокоспециализированные печеночные клетки заменяются соединительной и жировой тканью, что нарушает функции печени и весьма отрицательно сказывается на здоровье.

Какие меры профилактики заболеваний органов пищеварения вы можете предложить?

Чтобы избежать проблем с пищеварением хорошо запомните «золотые» правила питания:

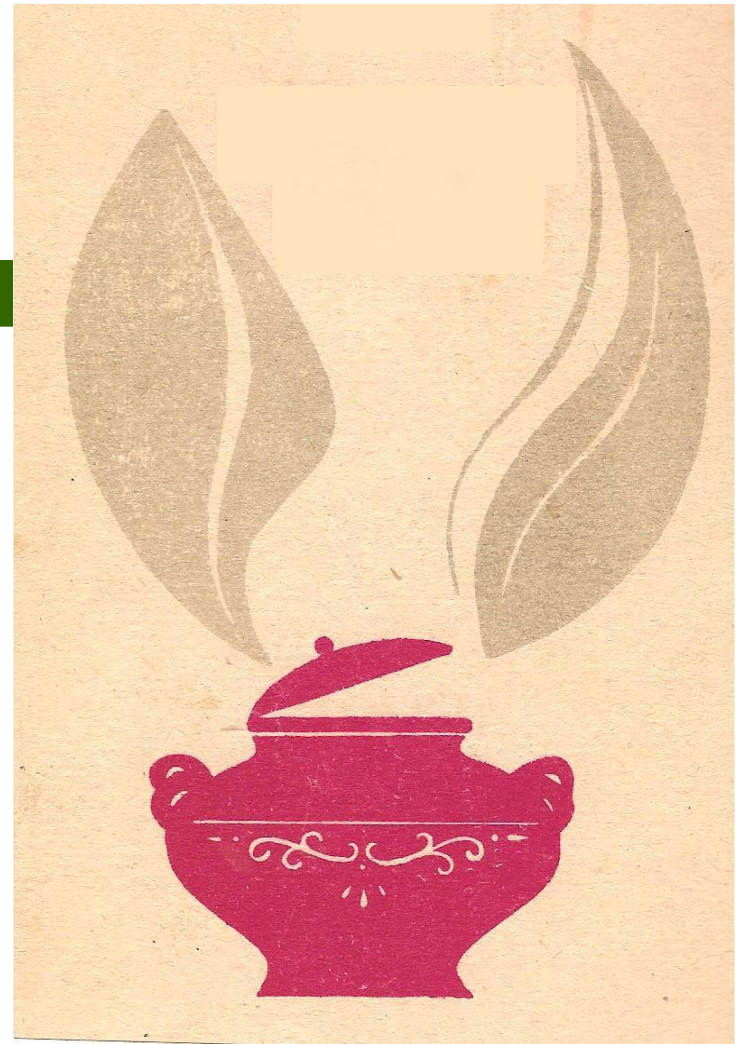
- 1. Нужно есть разнообразную пищу, чтобы организм получал все необходимые ему питательные вещества.**



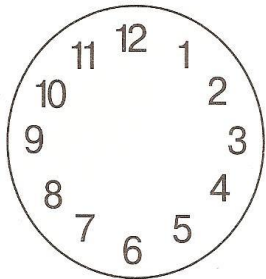
2. Булочек и сладостей надо есть поменьше, особенно если имеешь склонность к полноте. В этой пище много углеводов, излишки которых, организм превращает в жир и запасает под кожей. Подумай, нужен ли тебе этот «запас».



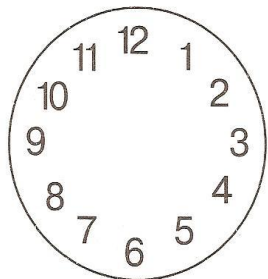
4. **Пища не
должна быть
очень
горячей ,
обжигающей.**



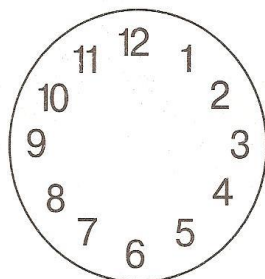
5. **Нужно стараться есть в одно и тоже время.**



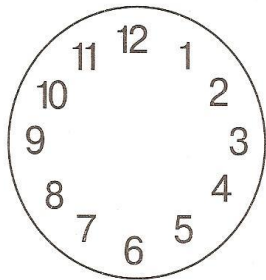
Завтрак дома



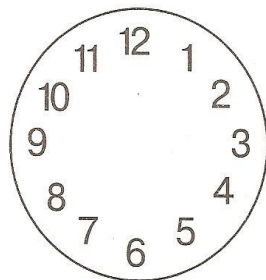
Завтрак в школе



Обед

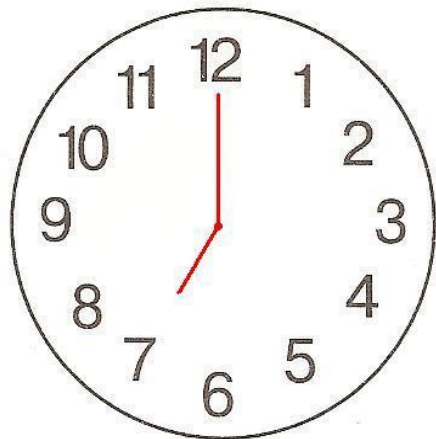


Полдник

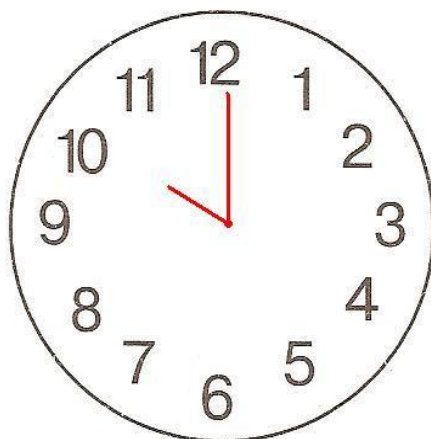


Ужин

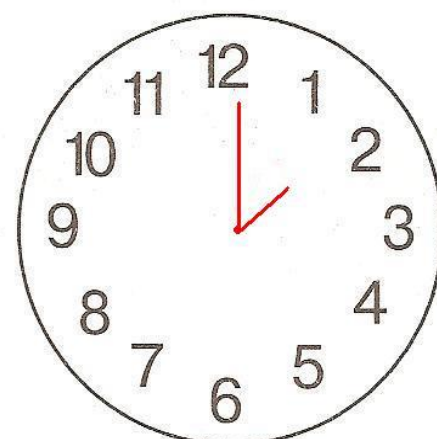
Покажи на часах время твоего первого и второго завтраков, обеда, полдника и ужина.



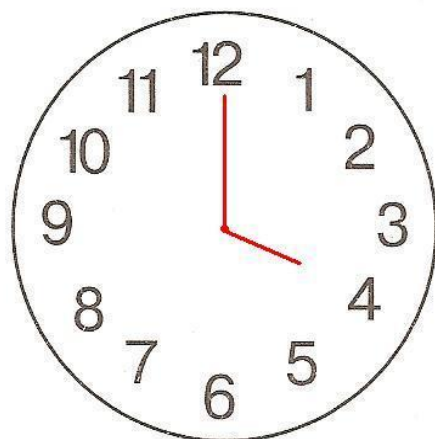
Завтрак дома



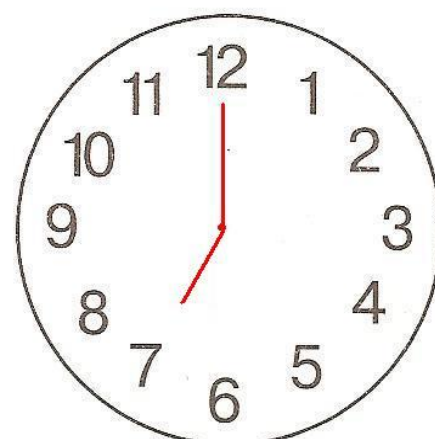
Завтрак в школе



Обед

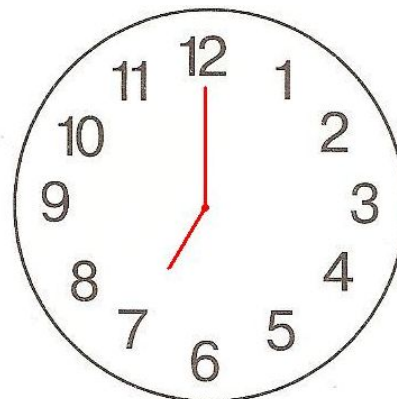
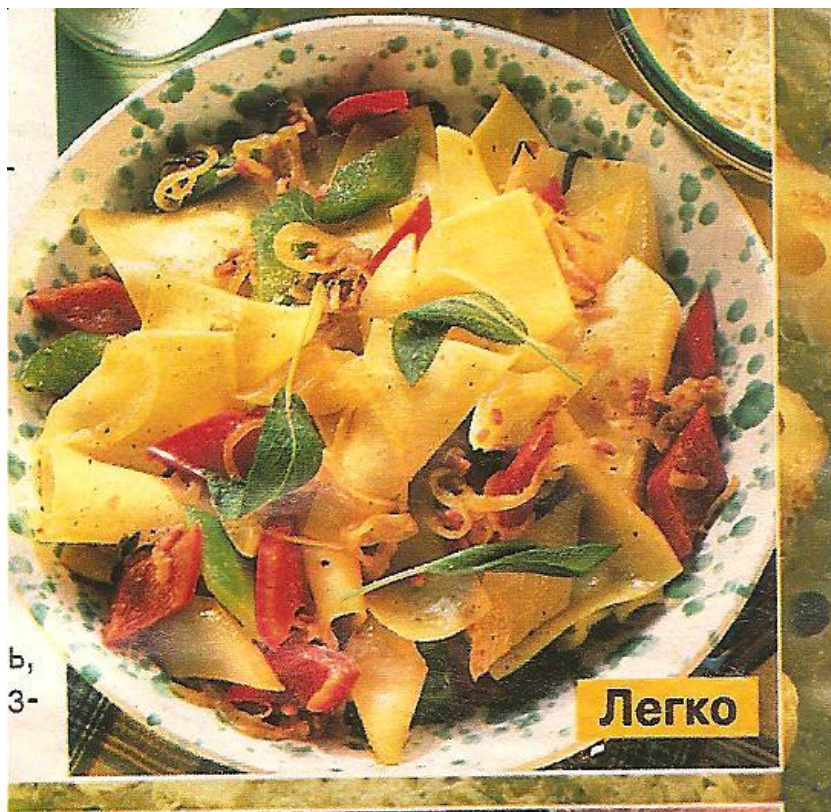


Полдник



Ужин

6. Утром перед школой надо **ОБЯЗАТЕЛЬНО** завтракать.



7. Ужинать нужно не позже, чем за два часа до сна.



Чтобы хорошо запомнить и следовать этим правилам, запишите их с экрана в тетрадь.

- ***Нужно есть разнообразную пищу.***
- ***Булочек и сладостей надоесть поменьше.***
- ***Не надо есть много жареного, копченого, соленого, острого.***
- ***Пища не должна быть очень горячей , обжигающей.***
- ***Нужно стараться есть в одно и тоже время.***
- ***Утром, перед школой, надо ОБЯЗАТЕЛЬНО завтракать.***
- ***Ужинать нужно не позже, чем за два часа до сна.***

Что мы едим каждый день.

Витамины

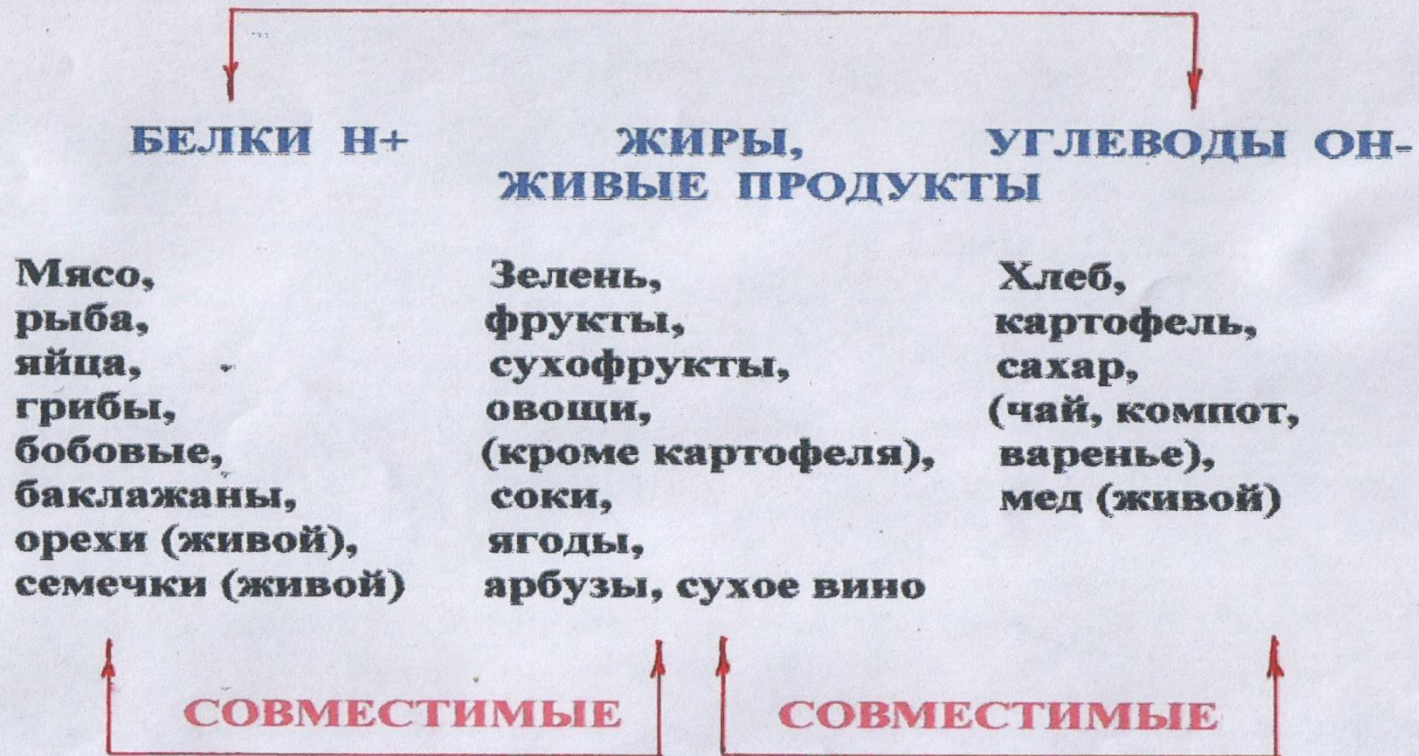


Каждый продукт содержит воду.



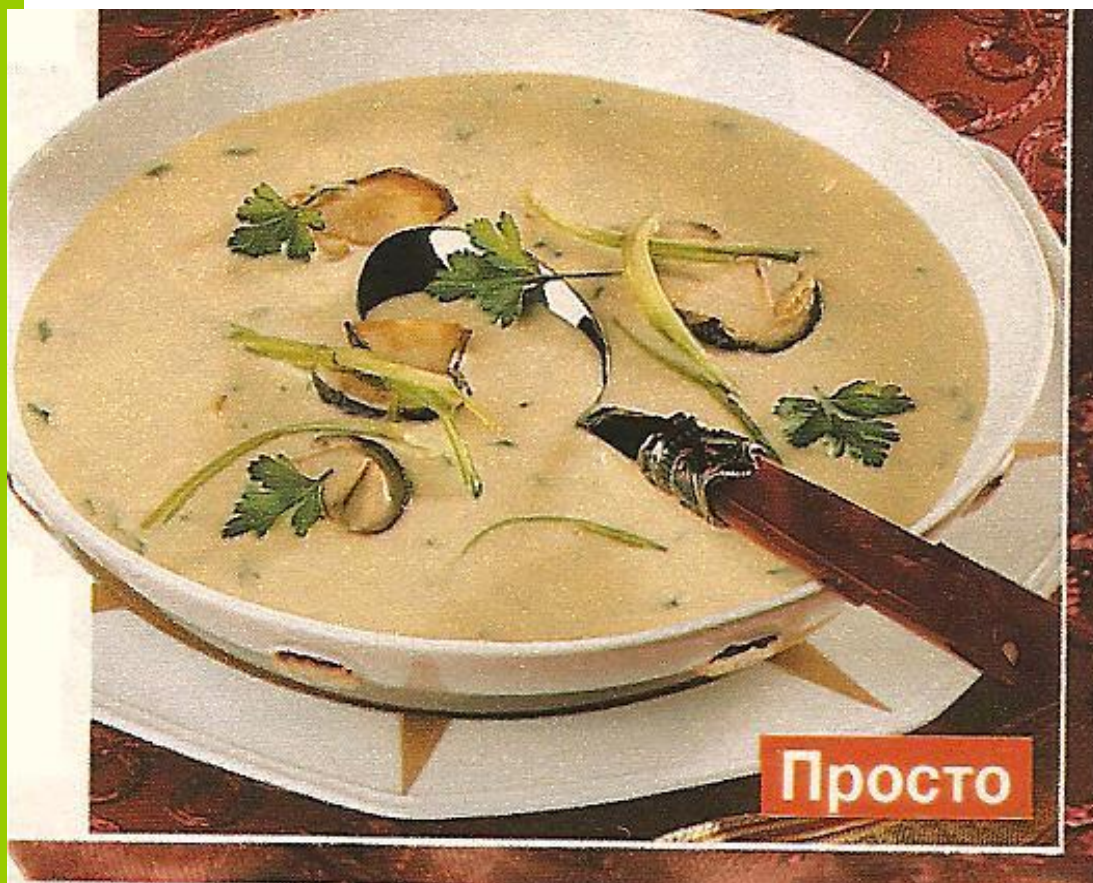
Схема раздельного или адекватно-целесообразного питания

ВРЕДНО ДЛЯ ОРГАНИЗМА



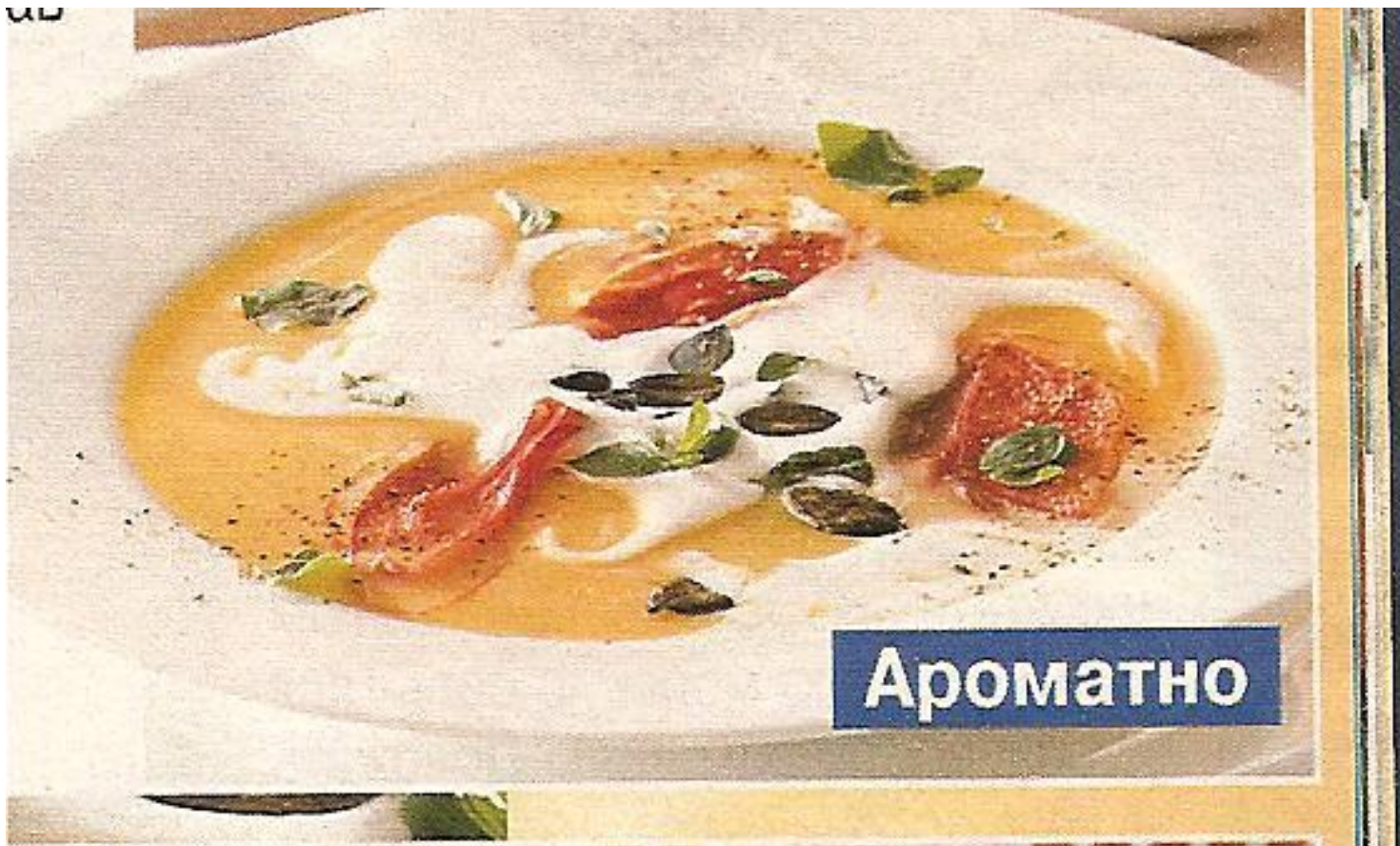
Дыня – ни с чем **НЕ СОВМЕСТИМА.**

Возьмите на заметку:



**«Суп по-
крестьянски»**

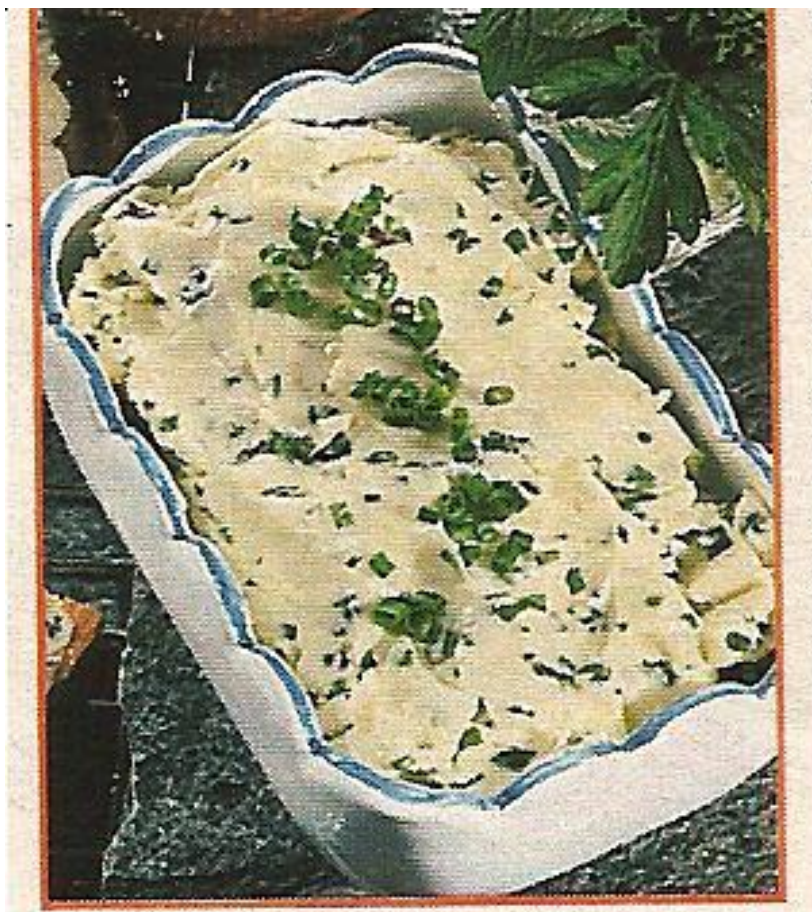
«Суп молочный с тыквой»



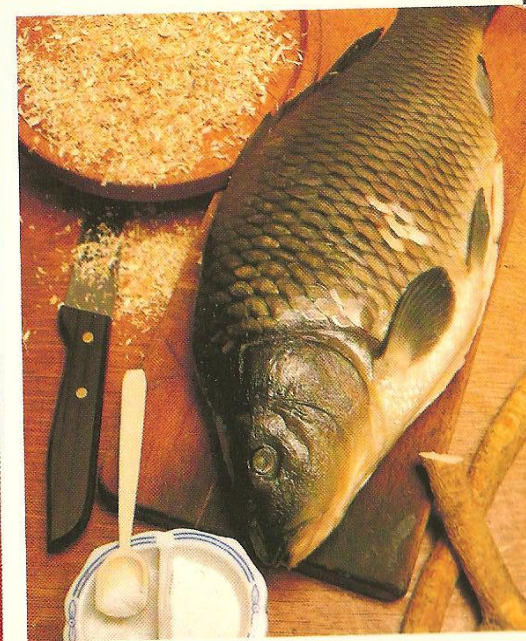
«Творог с зеленью, орехами и морковью»



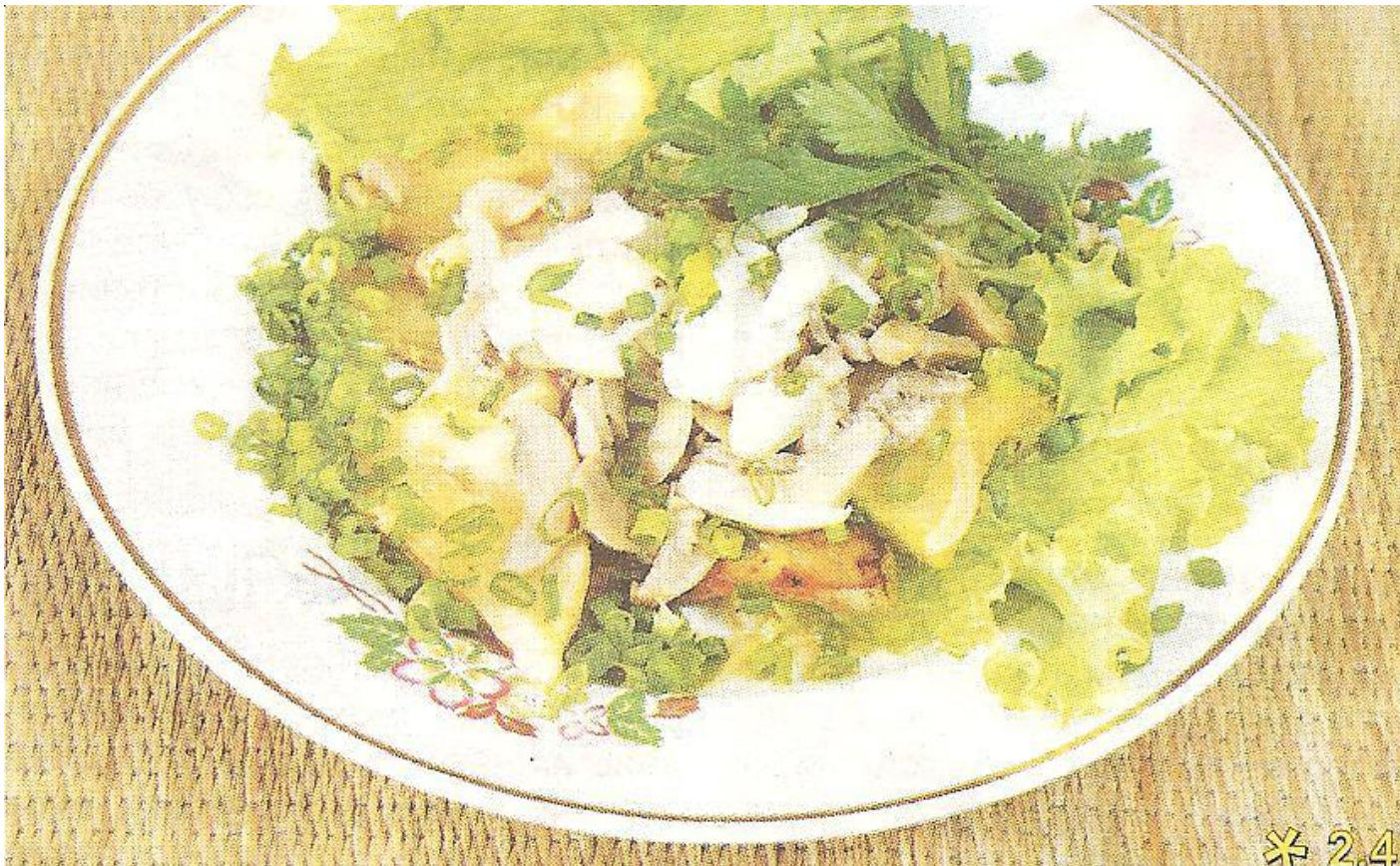
«Пудинг овощной»



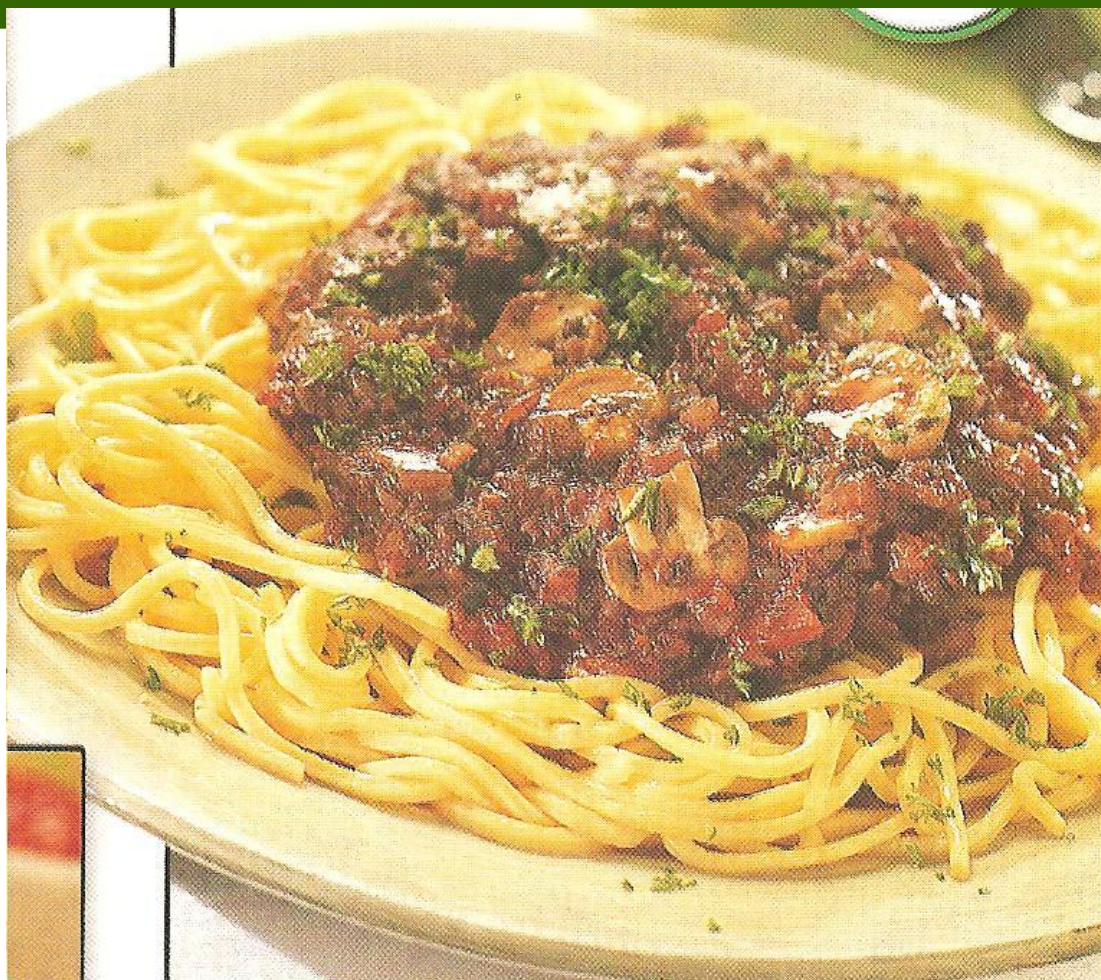
«Тушеная рыба»



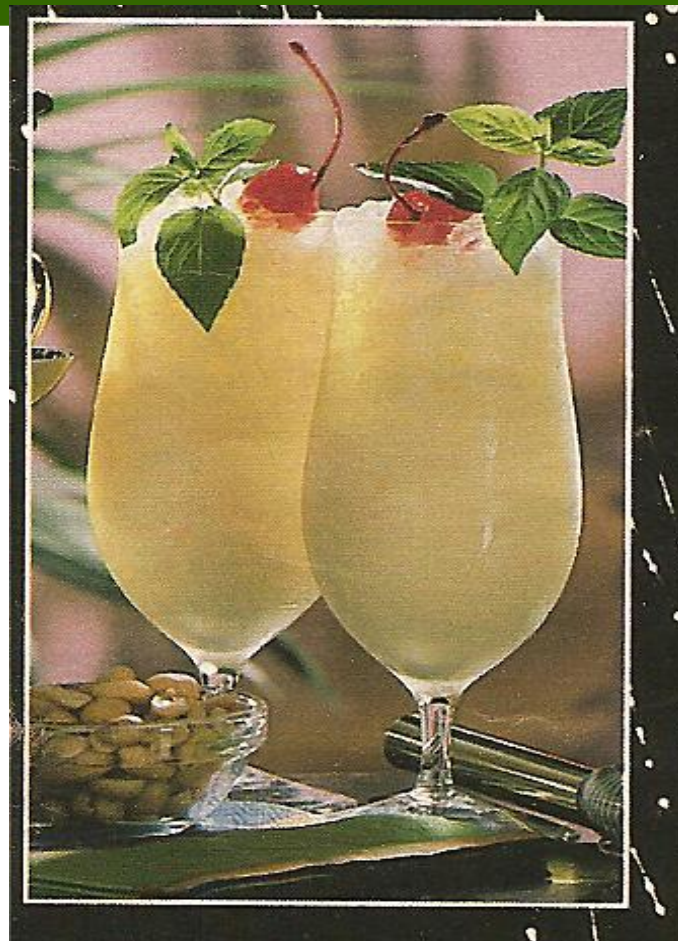
«Салат полевой»



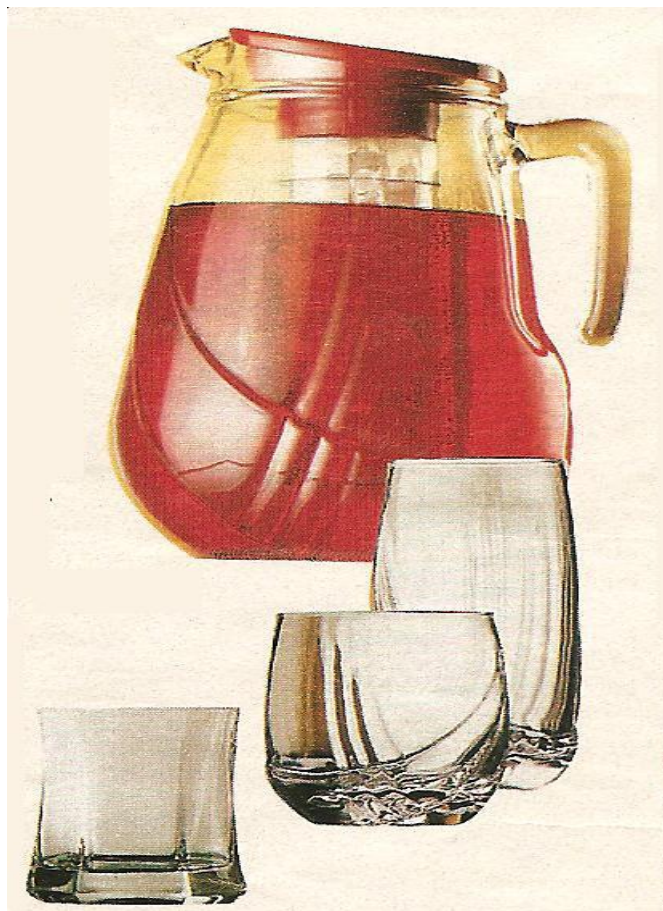
«Икра свекольная»



«Сок картофельный»



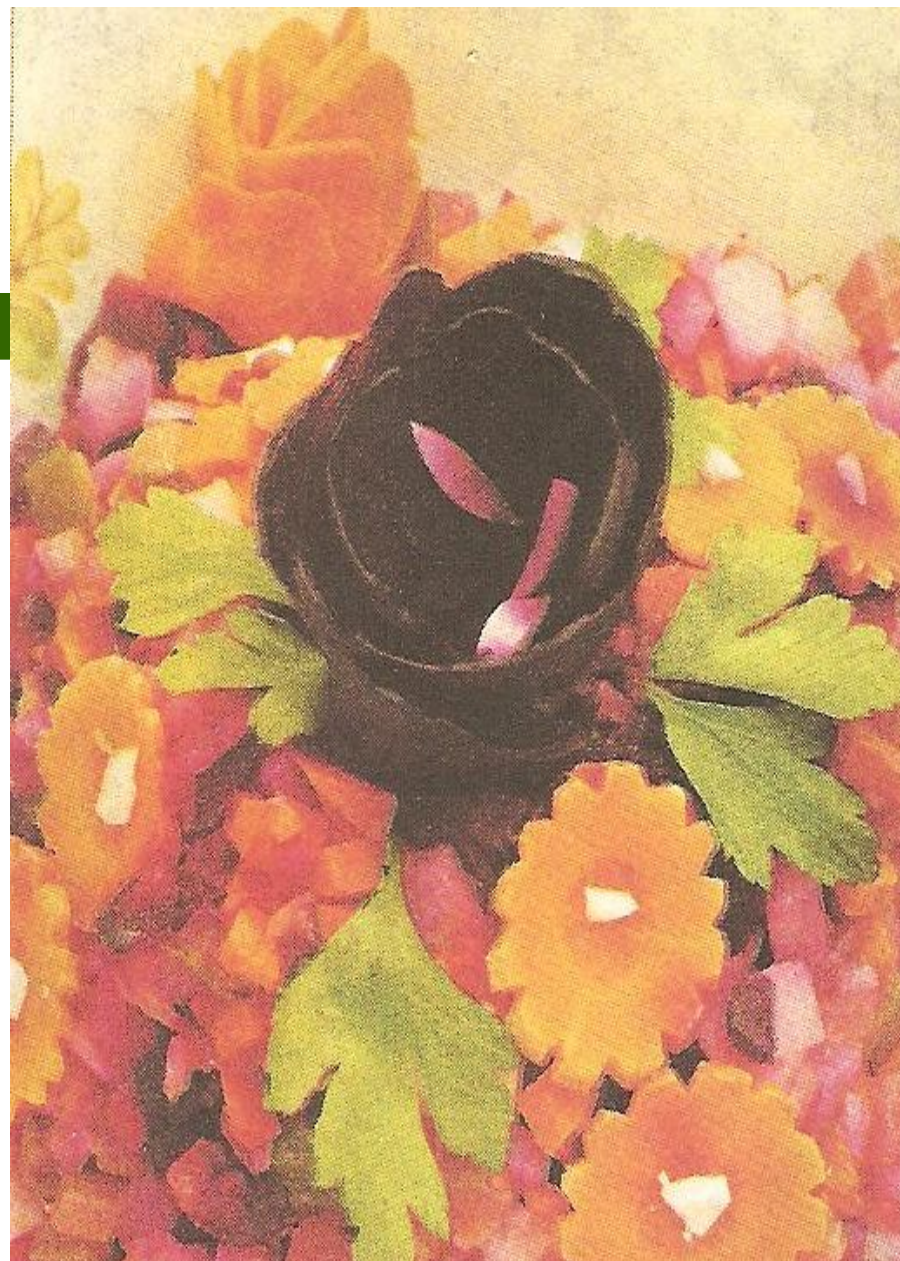
«КОМПОТ ИЗ СЛИВ»



Цитата:

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

Сократ.



Что ты усвоил?

- Почему надо соблюдать режим питания и в чем его смысл?
- Почему не рекомендуется много есть на ночь?
- Почему надо соблюдать правило гигиены питания?
- Как предупредить заболевание органов пищеварения?
- Назовите основные заболевания органов желудочно-кишечного тракта?

Задача № 1

Всегда ли полезно жевать жевательную резинку?

После употребления пищи использование жевательной резинки целесообразно, т.к. происходит очищение зубов от остатков пищи. В том случае, когда человек употребляет жевательную резинку на голодный желудок – это очень вредно. Жевательная резинка является раздражителем рецепторов в ротовой полости, что ведёт к выделению желудочного сока, который содержит соляную кислоту. А так как в желудке нет пищевых продуктов, то происходит раздражение стенок желудка, что может привести к возникновению гастрита и даже язвенной болезни желудка

Задача № 2

Какую диету вы бы предложили человеку, которому хирург удалил часть:

а) желудка

При операции на желудке цель диеты – обеспечить физиологические потребности организма, исключив избыточные химические, механические, термические воздействия на желудок. Следовательно, пища должна быть преимущественно жидкой или кашицеобразной консистенции, продукты предварительно необходимо сварить и обработать на пару. При этом пища не должна быть горячей. Чтобы секреция желудочного сока в минимальной степени происходила в отсутствие в нём пищи, питаться следует 5-8 раз в день небольшими порциями, при чём в одни и те же часы.

б) поджелудочной железы

Цель диеты после операции на поджелудочной железе – исключить из рациона стимуляторы – раздражители этого органа, т.е. сдобы, жирное мясо. птицу. острые овощи. Должны быть ограничены углеводы. Целесообразно ограничить потребление жиров, но увеличить белков, в результате чего уменьшится рефлексорная возбудимость желчного пузыря. Пищу следует готовить на пару и перетирать.

в) печени?

Диета после операции на печени предполагает потребление значительного количества жиров и жирорастворимых питательных веществ. Целесообразно включить в рацион растительные масла. Простые сахара, поскольку они неблагоприятно влияют на желчевыделение, должны составлять небольшой процент общего числа потребляемых углеводов. Не следует употреблять холодные блюда (это приводит к сокращению желчных протоков) , копчёности, консервы.

Заключение.

Правильное питание – залог здоровья. Пренебрежение правилами приема пищи может стать причиной различных болезней желудка, печени, кишечника, в том числе и онкологических заболеваний. Давно замечено: когда мы едим с удовольствием, выделяется много соков и съедаемая пища хорошо усваивается. Аппетит вызывается разнообразием пищи, высоким качеством продуктов, их кулинарной обработкой, оформлением блюд, сервировкой стола. По праву правдиво звучат слова великого французского просветителя и гуманиста Вальтера: «Я не имею возможности есть всё, что люблю. Но я люблю всё, что ем».



ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

1. Творческое задание по группам – подготовить

сообщения (презентации) по проблеме

«Основные болезни органов пищеварения и пути восстановления здоровья с использованием лечебной кулинарии»:

- 1 группа – болезни органов пищеварения;
- 2 группа – лечебные диеты;
- 3 группа – создание меню на каждый день;
- 4 группа – история продуктов.(ролики, антиролики; реклама, антиреклама)

2. Обоснуйте физиологический смысл пословиц «Аппетит приходит во время еды», «Когда я ем, я глух и нем».

Спасибо за внимание!

