

Тема: «Пищевые жиры»





* «Спорт – это борьба с самим собой, с собственными слабостями, победа – победа над самим собой»

С.Говорухин

* «В голове моей тучи безумных идей –нет преград для талантов»
В.Высоцкий

Этапы товароведного многоборья:



- **Готовность команд;**
- **Бокс;**
- **Плавание;**
- **Ориентирование;**
- **Шахматы;**
- **Альпинизм.**

ГОТОВНОСТЬ КОМАНД



Г О Т О В Н О С Т Ъ К О М А Н Д



Задание:

- перечислить наибольшее количество наименований пищевых жиров.

Критерии оценки: 1-3 балла

Б О К С



Б О К С

Задание:

здать подготовленные
заранее вопросы
командам и ответить на вопросы
команд – соперниц.

Критерии оценки:

За каждый правильный ответ – 1 балл.



Плавание



П л а в а н и е

Задание:

Определить подлинность товара по контрольной цифре Штрих-кода и рассчитать энергетическую ценность предлагаемого образца пищевого жира.

Критерии оценки:

- «5» - задачи решены правильно;
- «4» - задачи решены правильно, но нет ответа или не указаны единицы измерения;
- «3» - решена одна задача;
- «2» - нет правильного ответа.



Ориентирование



Ориентирование



Задание:

Охарактеризовать один образец растительного масла по органолептическим показателям.

Критерии оценки:

За правильный ответ – 1 балл.

Шахматы



Ш а х м а т ы

Задание:

Разгадать кроссворд по теме: «Пищевые жиры».

Критерии оценки:

«5» - 8 правильных ответов;

«4» - 7 правильных ответов;

«3» - 6 правильных ответов;

«2» - менее 6 правильных ответов.



А Л Ь П И Н И З М



Задание:

- найти как можно больше интересной, познавательной информации по пищевым жирам из различных источников.

Критерии оценки:

- «5» - содержание работы полностью соответствует теме, излагается последовательно, выполнена аккуратно
- «4» - содержание работы в основном соответствует теме, имеются незначительные нарушения последовательности в изложении мыслей
- «3» - в работе допущены существенные отклонения от темы, допущены отдельные нарушения последовательности изложения, стиль работы не отличается единством
- «2» - работа не соответствует теме.

А знаете ли Вы, что...



- ...несколько веков назад горчичное масло подавалось только при царском дворе и называлось «императорским деликатесом».
- ...регулярное использование натуральных растительных масел поможет сбросить лишние килограммы!
- ...тыквенное масло представляет интерес для мужчин
- ...суточная потребность человека в полиненасыщенных жирных кислотах составляет примерно 12-15г
- ...жиры являются важнейшим поставщиком энергии
- ...масло того или иного растения, как правило, обладает более ярко выраженным эффектом воздействия на организм, чем его отвар или настой
- ...употребление натуральных растительных масел особенно важно для вегетарианцев
- ...нарушение липидного обмена приводит к самой высокой смертности и инвалидности среди населения земного шара

Альпинизм



ЖИР НЕОБХОДИМ ОРГАНИЗМУ И МОЗГУ



- Клетки мозга на 60 процентов состоят из жира, и это гораздо более высокая концентрация, чем в других частях тела. Ирония состоит в том, что люди практически не знают этого и постоянно стремятся устранить как можно больше жиров из своей диеты, хотя иметь достаточное количество жиров в своем рационе жизненно важно для развития мозга и поддержания его в хорошей форме.
- Как раз тот жир, который нам больше всего необходим, а именно альфа-линоленовая кислота, меньше всего и реже всего входит в нашу диету. Дефицит незаменимых жирных кислот является одной из основных причин хронических заболеваний, таких как рак, болезни сердца, гипертония и инсулин. Кроме того, без этих незаменимых жирных кислот также отмечается ухудшение работы мозга.
- Линоленовая кислота, или Омега-3, обеспечивает быстрый приток необходимой энергии, помогающий передаче импульсов, несущих сигнал от одной клетки к другой. Когда мы ускоряем передачу сигналов, это помогает нам лучше думать, хранить информацию в памяти и извлекать ее оттуда по мере надобности. Это вещество также необходимо развивающемуся в чреве матери эмбриону. В экспериментах на животных исследователи обнаружили, что у детенышей были необратимые нарушения способностей к обучению, если у их матерей не хватало незаменимой жирной кислоты Омега-3. Эта жирная кислота необходима для здоровой сетчатки глаз и для того, чтобы справляться со стрессом.

Альпинизм



О правилах покупки и хранения масел

- У ВСЕХ растительных масел есть три врага: это свет, кислород и тепло.
- Покупая масло, внимательно присмотритесь, нет ли в бутылке осадка.
- **Внимание! Надпись на этикетке «без холестерина» - просто рекламный трюк. В любом растительном масле холестерина нет вообще!!!**
- **Никогда нельзя ПОВТОРНО** использовать масло после жарки



А знаете ли Вы, что...

- Масло не только добавит Вашим блюдам необыкновенные новые вкусы, но и принесет пользу Вашему организму. Вы ощутите прилив сил, бодрость духа, ясность мыслей, легкость и хорошее настроение.
- Желаем Вам Молодости и Долголетия!



Ф И Н И Ш



Награждение



**Спасибо
за
урок!**