

# 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.



# П л а в а н и е





# 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!**