

"МЫ И НАШИ
ПРИВЫЧКИ: ПРАВИЛА
РАЦИОНАЛЬНОГО
ПИТАНИЯ"





Цель. Развитие представлений о назначении пищи в жизни человека, формирование убеждений в необходимости полноценного рационального питания, укрепление привычки к режиму питания и избеганию пищевых рисков.



Оборудование. Мягкая игрушка или мяч, листы бумаги, фломастеры, плакат с надписью "Человек есть то, что он ест", таблица "Рациональное питание".



"Цвет моего
настроения".

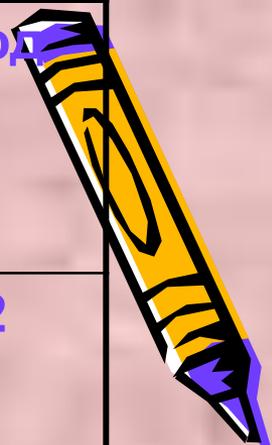




"Посеешь поступок - пожнешь
привычку, посеешь привычку -
пожнешь характер, посеешь
характер - пожнешь судьбу".



Основные питательные вещества (ОВП)	Роль ОВП	Продукты, содержащие ОВП	Число блюд в день
Белки	Помогает росту организма	Мясо, рыба, молоко и продукты из них	Не менее 2
Жиры и углеводы	Источники энергии	Мясо, рыба, молоко и продукты из них. Хлеб, крупы	Не менее 2 Не менее 4
Витамины и минеральные вещества	Укрепляют иммунитет	Фрукты, овощи	Не менее 4
Жидкость	Входит в состав тела	Жидкие продукты	Не менее 4



Белки

• Мясо

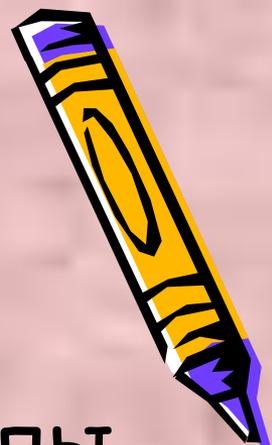
Рыба

Молоко и

молочные продукты



Жиры и углеводы



• Мясо

Рыба

Хлеб и крупы



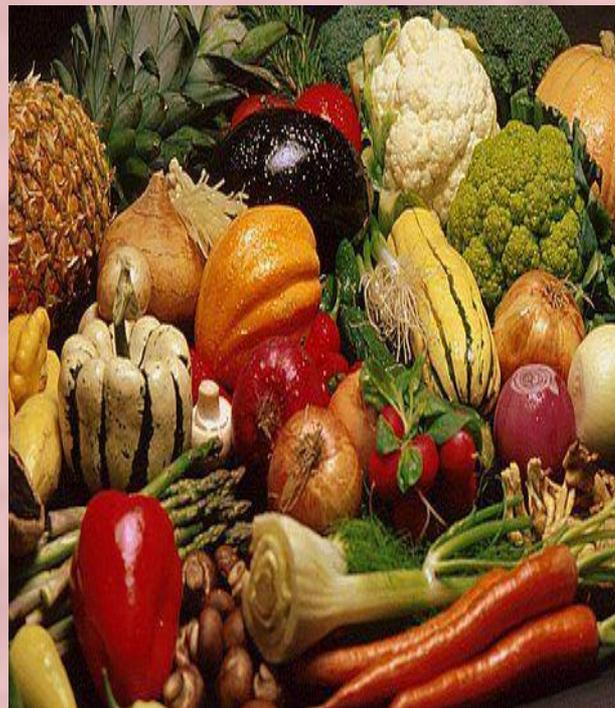
Витамины и минеральные вещества



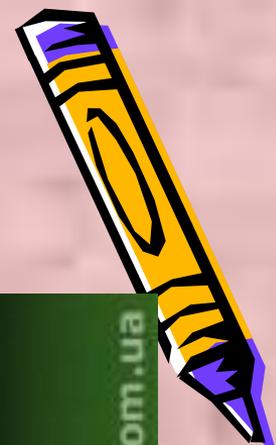
• Фрукты

Овощи

Зелень



Жидкости



Участники обсуждают, чем опасен голод (без еды человек погибает через 1 неделю, без жидкости - через 3 дня) или отсутствие в питании основных питательных веществ (замедляется рост, развиваются различные болезни и т.п.).





Также опасно **переедание** (если энергии тратится меньше, чем ее поступает с пищей, наступает ожирение).



**Назвать известные вам
блюда различных
национальных кухонь
(по возможности описать их).**



Обсудить, почему национальные кухни отличаются друг от друга (географические различия, климатические условия, культурные традиции) и что в них общего (в блюдах различных кухонь обязательно присутствуют основные питательные вещества).



Русская кухня.

Русский стол широко известен за рубежом главным образом своими деликатесами: копченой спинкой осетра (балыком), севрюжиной с хреном, малосоленной лососиной (семгой), красной, черной и розовой (сиговой) икрой, маринованными и солеными грибами (рыжиками и белыми). составляющими не только прекрасный натюрморт, но и тонко гармонирующими с нею во вкусовом отношении.



Самое распространённое
русское блюдо - борщ



Борщ русский

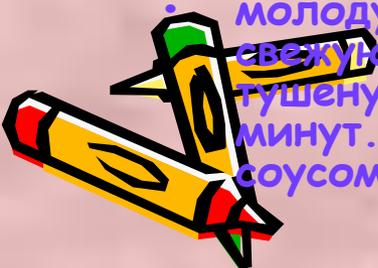


- Требуется:
 - свекла - 100г
 - капуста - 60г
 - морковь - 20г
 - петрушка - 5г
 - лук репчатый - 20г
 - томат-пюре - 15г
 - мука - 5г
 - маргарин столовый - 10г
 - сахар - 5г
 - уксус 3%-ный - 8г
 - сметана - 10г
 - лавровый лист - по вкусу
 - перец, зелень - по вкусу.

Рецепт:

Свеклу, нарезанную соломкой или ломтиками, тушить в закрытом котле с добавлением жира, томата-пюре, сахара. Для сохранения окраски свеклы (в зависимости от кондиции) можно добавлять 2-3 г уксуса. Чтобы свекла не пригорела, ее перемешивают, доливая по мере надобности бульон или воду.

- Тушить свеклу нужно сначала на сильном огне, а когда свекла закипит и осядет, нагрев уменьшают и поддерживают лишь слабое кипение. Зрелую свеклу тушить 30-40 минут,
- молодую 10-15 минут. В котел с кипящим бульоном положить свежую капусту, довести содержимое котла до кипения, добавить тушеную свеклу, пассерованные коренья и лук и варить борщ 20-30 минут. За 5-10 минут до окончания варки борщ заправить белым соусом, положить специи (лавровый лист, перец), посолить.



Самое известное русское блюдо



Украинская кухня. Украинское сало.



Сало не только едят соленое, вареное, копченое и жареное, на нем не только готовят, им не только шпигуют всякое несвиное мясо, где сало отсутствует, но и используют его даже в сладких блюдах, сочетая с сахаром или патокой.

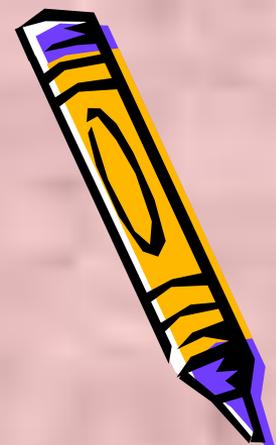
Например, такое массовое кондитерское изделие, как вергуны, жарят, а вернее обваривают или пряжат в сале.



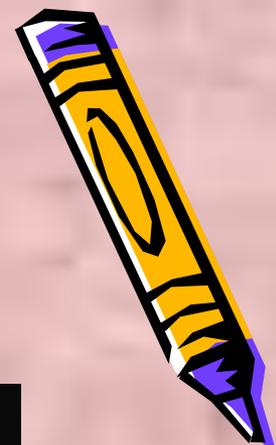
Украинское сало



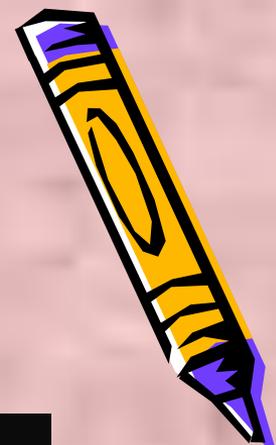
Украинской кухне свойственно и не менее обильное использование яиц, которые служат не только и не столько для приготовления самостоятельного блюда — разного рода «яишен», сколько для таких же неизменных, как и сало, добавок в мучные, мучно-яичные и яично-фруктовые (сладкие) блюда.



Украинская яичница



Украинские блюда



Армянская кухня

Шашлык по-карски (Армянская кухня)

Шашлык по-карски (Армянская кухня)

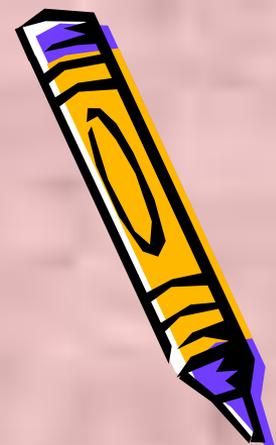
Закуска по-еревански (Армянская кухня)

Яичница с хлебом и зеленым луком
(Армянская кухня)

Пахлава (Армянская кухня)



Халва домашняя



Требуется:

- мука - 1кг
- топленое масло - 200г
- сахар - 100г
- горячая вода - 50г.

Рецепт:

Халву домашнюю можно приготовить двумя способами. 1) Муку всыпать в глубокую сковороду, добавить топленое масло и, непрерывно помешивая, обжарить до образования рассыпчатой массы, после чего влить сахарный сироп и продолжать перемешивать до тех пор, пока не исчезнут комки. Халву переложить на тарелку, подровнять и нарезать кусочками квадратной формы. 2) Муку обжарить до появления темно-коричневой окраски, непрерывно помешивая, добавить в нее топленое масло и прогреть массу еще 5—8 минут. В дальнейшем поступить так же, как описано в первом способе. Сахарный сироп можно заменить сахарным песком, но при этом необходимо нагревать массу при помешивании до тех пор, пока не исчезнут кристаллы сахара,



Грузинская кухня.

Сациви

Хачапури.

Чанахи.

Шашлык.

Чашушули из баранины.

Долма с бараниной

Баранина отварная

Баранина, тушенная со специями

Бозартма из баранины

Бастурма

Баклажаны по-грузински



Бастурма



Требуется:

- говядина (филе) - 310г
- лук репчатый - 40г
- уксус винный - 10г
- топленое масло - 5г
- специи.

Рецепт:

Филе нарезать кубиками по 25-30г, добавить рубленый лук, соль, черный перец, белый винный уксус, лавровый лист, душистый перец, перемешать и мариновать в глиняной посуде 2-3 дня. По истечению срока маринования мясо достать из посуды для маринования, нанизать на вертел и жарить над древесными углями. Во время жарки периодически смазывать мясо топленным жиром. На гарнир можно подать зеленый лук, лимон, ткемали или жаренные на вертеле баклажаны, помидоры. Баклажаны предварительно фаршируют курдючным салом с солью, перцем и зеленью.



Белорусская кухня.

Картофель, тушенный с грибами
Картофель, фаршированный мясом.

Картофельная бабка.

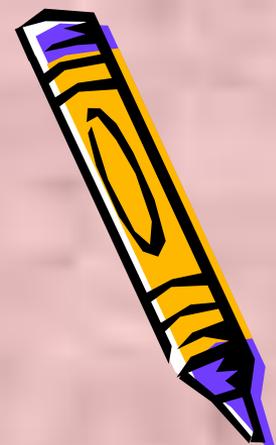
Картофельная драчена.

Картофельный суп с клецками 2

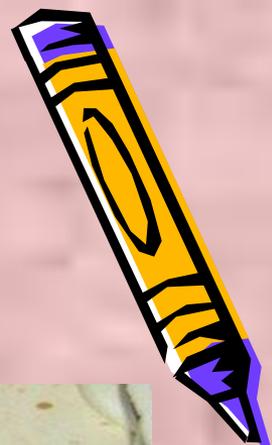
Драники (оладьи) 1.

Драники (оладьи) 2

Драники с моченой брусникой



Любимая белорусская «бульба»



Драчена картофельная

Требуется:

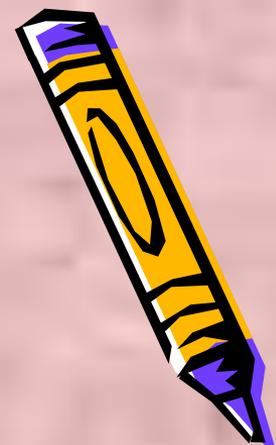
- картофель - 6 шт.
- мука пшеничная - 1-2 ст. л.
- яйцо - 1 шт.
- сало - 30г
- лук репчатый - 1-2 шт.
- масло сливочное - по вкусу
- сметана - по вкусу
- сода - щепотку
- соль и перец - по вкусу.

Рецепт:

Сырой очищенный картофель натереть на терке, смешать с мукой, сырым яйцом, посолить, добавить молотый черный перец, соду и мелко нарезанный, жаренный на сале лук. Глубокую сковороду смазать жиром, выложить в нее картофельную массу ровным слоем и поставить в духовку запекаться. Подавать драчену горячей со сметаной или растопленным сливочным маслом.



Какие Кубанские блюда
вы знаете описать их.



ПЕРЕПЕЛКА ПО-КУБАНСКИ

Обработанных перепелок посолить, тушки обвернуть в тонко нарезанное сало свиное, виноградный лист. Изжаренные перепелки должны иметь в себе много розового сока, пережаривать их ни в коем случае не следует. Подавая на стол, оформить свежими овощами, мочеными яблоками, украсить веточкой зелени петрушки.

Нормы продуктов: перепелка, сало свиное 50 г, листья виноградные 1—2 (какая будет величина тушки). Соль по вкусу.



ЗАКУСКА ИЗ ПТИЦЫ ПО-КУБАНСКИ



В мякоть, снятую со сваренной курицы, добавляют сало-шпик, пропускают через мясорубку с мелкой решеткой два раза.

Затем добавляют тертый сыр, вино Кубанское, масло сливочное, разводят все это крепким куриным бульоном, заправляют мускатным орехом, перцем, солью, хорошо размешивают, заливают в формы и охлаждают в холодильнике. Подают с соусом-майонезом с добавлением чеснока.

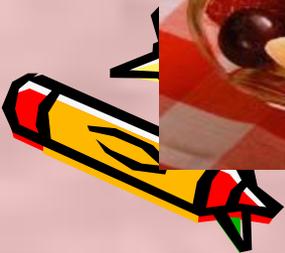
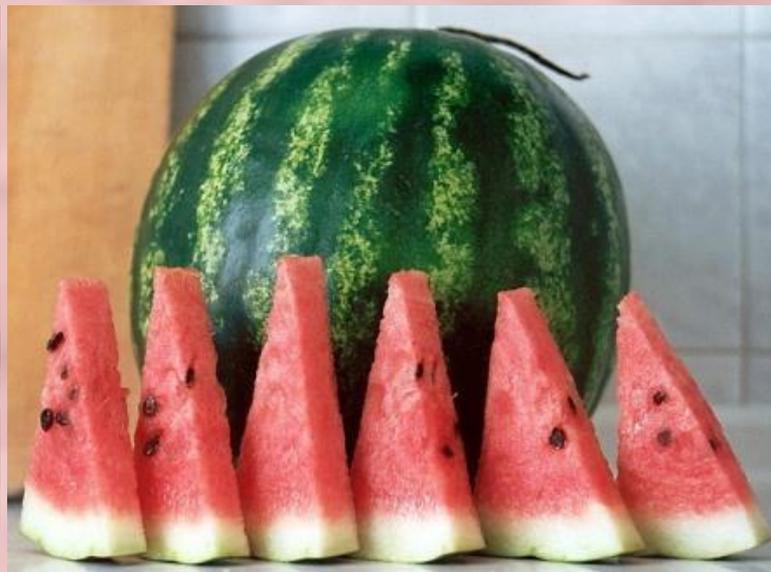


ПАШТЕТ ПО-КУБАНСКИ ИЗ СУДАКА С САЛОМ

Очищенного и вымытого судака порезать на куски, положить в сотейник с маслом, залить белым вином, добавить грибы, соль, закрыть крышкой, припустить на медленном огне до половины готовности. Сняв с огня, выбрать рыбу, уложить на блюдо, добавить бульон, обложить грибами, накрыть бумагой, держать час в холодильнике или прохладном месте.



Полезные продукты



Полезные продукты



Будь здоров!



Задание



- Напишите мини сочинение по темам:
- 1. В чем опасность переедания?
- 2. В чем опасность неумеренного употребления сладостей?
- 3. В чем опасность использования некачественных или загрязнённых продуктов?
- 4. В чем опасность недостаточного или однообразного питания?

