

Горячее питание

9а класс

основа правильного питания человека





Цель

1. Помочь учащимся осознать, что правильное питание в подростковом возрасте – залог здоровья.
2. Углубить знания о взаимоотношении организма и внешней среды.

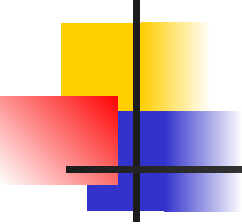


Задачи :

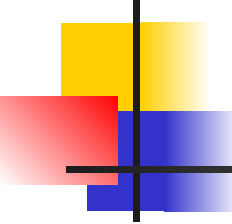
1. Показать роль неорганических и органических веществ в жизненно важных процессах в организме;
2. Сформировать и углубить знания о витаминах, как регуляторах обмена веществ;
3. Научить оценивать влияние пищевых продуктов, вредных привычек на здоровье человека;
4. Обосновать принцип рационального питания;
5. Обосновать суточную потребность организма в энергии, необходимость содержания в пищевом рационе питательных веществ;

.

О пользе горячего питания школьника



Горячее питание в системе питания человека имеет крайне важное значение. Многолетний опыт наблюдений врачей и педагогов показал, что учащиеся, не потребляющие среди учебного дня горячую пищу, быстрее утомляются, чаще жалуются на головные боли, на усталость, на боли в желудке, плохой привкус во рту, плохое настроение и пониженную работоспособность. К тому же, согласно статистике, болезни желудка среди детей школьного возраста занимают второе место после заболеваний опорно–двигательного аппарата.



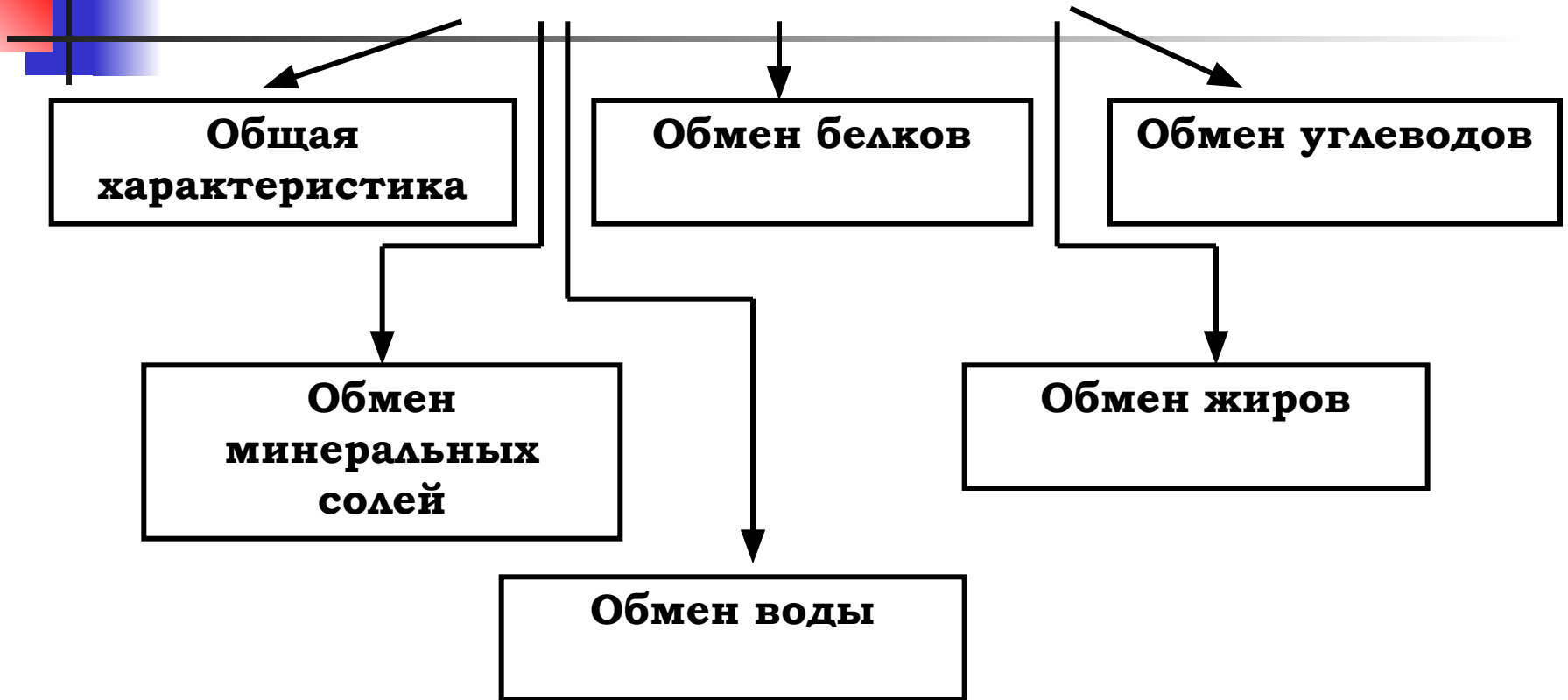
Словом, всё больше фактов говорит в пользу обязательного горячего питания для всех школьников во время их пребывания в школе. Ребятам предлагается разнообразный рацион, включающий зерновые, крупы, мясные изделия, рыбу, фрукты и овощи. Соки обогащаются аскорбиновой кислотой, а для заправки блюд используется исключительно йодированная соль.

Школьники имеют возможность ежедневно получать все необходимые растущему организму микроэлементы и вещества.

Еще не так давно статистика показывала, что школьники, особенно старшеклассники предпочитают не качественную еду, а чипсы, бутерброды, кока-колу, всевозможные рекламируемые сухарики. К счастью тенденция стала меняться и все больше старшеклассников склоняются к тому, что при большой нагрузке в школе необходимо горячее питание.

Тема 1.

Обмен веществ



Тема 2.

Пластический и энергетический обмен

■ Основные этапы обмена органических веществ

- Потребность организма в энергии
- Связь организма с внешней средой
- Сущность пластического обмена, его значение для организма
- Сущность энергетического обмена, его значение для организма
- Взаимосвязь обменов. Превращение энергии
- Регуляция обмена веществ

• поступление в организм;
• превращение одних органических соединений в другие;
• всасывание, синтез, окисление;
• роль ферментов.

нервная;
гуморальная;
с помощью инсулина
и адреналина



Тема 3.

«Витамины».

- ✓ **Витамины - регуляторы обмена веществ. Растения и животные - основные источники витаминов.**
- ✓ **Характеристика основных групп витаминов.**
- ✓ **Азбука витаминов**
- ✓ **Реклама.**
- ✓ **Роль витаминов в жизнедеятельности нашего организма.**

Тема 4. «Нормы питания».

расход энергии

расчет энергозатрат
по формуле

восполнение
энергозатрат

оптимальный пищевой
рацион

калорийность

химические компоненты
пищи



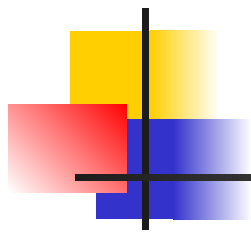
Горячее питание

Многолетний опыт наблюдений врачей и педагогов показал, что учащиеся, не потребляющие среди учебного дня горячую пищу, быстрее утомляются, чаще жалуются на головные боли, на усталость, на боли в желудке, плохой привкус во рту, плохое настроение и пониженную работоспособность.

Каша!!!

Самое слово каша в древнем его значении, по-видимому, праславянское и означает кушанье, приготовленное из растертого зерна.

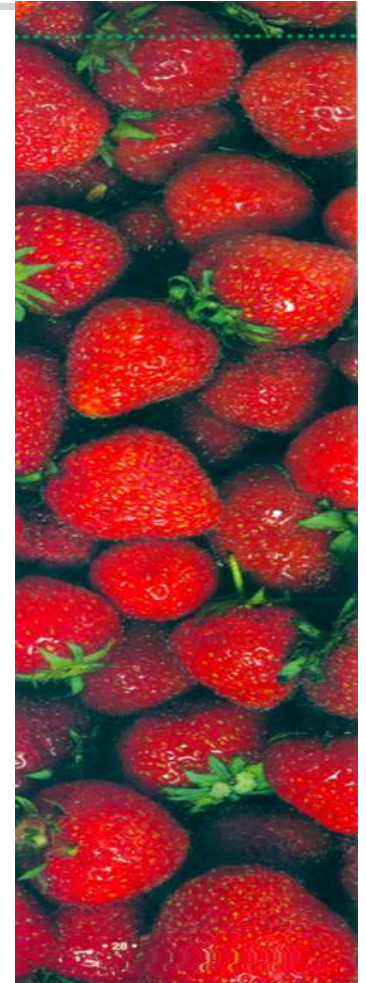




ТАК ЧТО ЖЕ НАМ НУЖНО ЕСТЬ,
ЧТОБЫ БЫТЬ СИЛЬНЫМИ И ЗДОРОВЫМИ?

При одном приеме пищи человеку требуется:

- Картофель - 250-400 г
- Макароны изделия:
 - для супа - 20 г, на основное блюдо - 80-125 г
- Мясо с косточкой - 100-150 г
- Рыба - 150-250 г
- Колбаса - 50-80 г
- Любые овощи - 200-250 г
- Крупа - 60-100 г
- Суп - 500 г
- Соус - 125 г
- Сыр - 30-50 г
- Творог - 50-150 г
- Яйцо - 1-2 шт.



Суп - величайшее изобретение человечества!

В зимний период щи служат источником витамина С, фолиевой кислоты, каротина - одна порция этого блюда содержит от 30 до 60 миллиграммов витамина С.



Группа I.

Химический анализ продуктов

Направления исследования (изучение химического состава пищи)	Методы исследования
<ul style="list-style-type: none">-эксперименты по обнаружению крахмала и жира в продуктах;-эксперименты по определению pH жидких или растворимых продуктов;-определение наличия углеводов и белков в продуктах по информации на упаковках;-эксперименты по выяснению условий работы ферментов слюны и желудочного сока	<ul style="list-style-type: none">-эксперимент;-анализ информации на упаковках продуктов;-работа с учебником

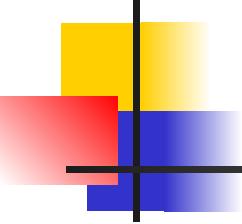
РЕЗУЛЬТАТЫ РАБОТЫ

Таблицы

Диаграммы

Перечень продуктов, необходимых для составления сбалансированного меню





Школьники предпочитают некачественную еду:

- ЧИПСЫ,
- бутерброды,
- КОКА-КОЛУ,
- ВСЕВОЗМОЖНЫЕ
рекламируемые сухарики.

Группа II.

Расчет калорийности питания

Направления исследования (изучение энергетической ценности продуктов)	Методы исследования
<ul style="list-style-type: none">- определение энергетической ценности продуктов по обозначению на упаковках;- расчет энергетической ценности продуктов по готовым таблицам;- определение теоретической суточной потребности человека в энергии по готовым таблицам;- расчет реального количества энергии, получаемой учениками в школе	<ul style="list-style-type: none">- анализ упаковок продуктов;- расчет по готовым таблицам;- наблюдение за питанием учащихся

РЕЗУЛЬТАТЫ РАБОТЫ

←
Диаграммы

→
Перечень требований к калорийности продуктов для проекта школьного меню



Группа III.

Изучение режима питания

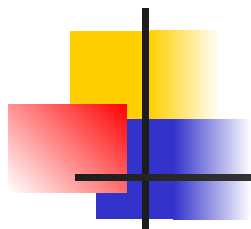
Направления исследования (изучение режима питания)	Методы исследования
<ul style="list-style-type: none">- изучение физиологии пищеварения;- изучение заболеваний органов пищеварения, связанных с несоблюдением режима питания;- составление диет для больных желудочно-кишечными заболеваниями	<ul style="list-style-type: none">- работа с учебником;- работа с дополнительной литературой

РЕЗУЛЬТАТЫ РАБОТЫ

← Составление диеты для больных гастритом

→ Рекомендации по оптимальному режиму питания





Питайтесь правильно и будьте здоровы!