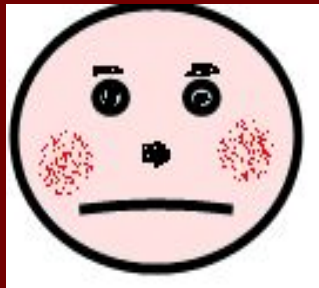


Вы готовы к уроку технологии?



плохое



отличное



«Животное насыщается, человек ест,
умный человек умеет питаться»

Брилья - Савари



Тема урока: «Общие сведения о пище».

Дать понятие о питании, формировать знания о взаимосвязи болезней и питания, о питательных веществах и их влиянии на обменные процессы.

5 класс



Автор работы:
Малюкина Наталья
Владимировна.
Учитель технологии,
МОУ «СОШ им м.м.
Рудченко с. Перелюб»

БЕЛКИ.

- Протеины – от греческого « протео», что означает «занимающий первое место».
- Являются строительным материалом человеческого тела, участвуют в процессе обмена веществ. Без достаточного количества белков плохо усваиваются некоторые витамины и минеральные вещества
- Норма потребления белков зависит от физической активности человека.
- Лучше усваиваются белки куриного мяса, кальмара, молока.
- Неполноценное белковое питание приводит к снижению умственной деятельности и работоспособности, организм отстает в физическом развитии.

ИСТОЧНИКИ БЕЛКА:

- Икра, мясо, рыба, сыр, орехи, яйца, бобовые (горох, соя, фасоль), молоко, творог, грибы.



ЖИРЫ.

- Источник энергии. Жир с белками регулирует обменный процесс в организме, участвуют в дыхании клеток.
- Некоторые витамины усваиваются только с жирами.
- Жиры делятся на растительные и животные.

ОСНОВНЫЕ ИСТОЧНИКИ ЖИРОВ:

- Масло растительное, масло сливочное, маргарин, жиры, сало, сметана, икра, молочные и мясные продукты.



УГЛЕВОДЫ.

- Важнейший компонент пищевого рациона. Служат основным источником энергии, помогают работать нашим мышцам.
- Углеводы составляют значительную часть растительной пищи. Важнейшие представители: глюкоза, сахар, крахмал, клетчатка. Глюкоза – поставщик энергии для мозга. Клетчатка, содержащаяся в сырых овощах, очищает организм.

ОСНОВНЫЕ ИСТОЧНИКИ УГЛЕВОДОВ:

- Сахар, крахмал, мед, конфеты, сухофрукты, хлебобулочные изделия, крупы, макаронные изделия, овощи, фрукты.



физминутка

ОСНОВЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ.

- Питание должно быть разнообразным, полноценным.
- Наилучшее соотношение белков, жиров, углеводов считается соотношением 1:1:4.
- Количество пищи распределяется:
Завтрак – 30%,
обед – 40 – 45%,
Полдник – 10% ,
ужин – 15 - 20%



Практическая работа

**ОПРЕДЕЛИТЬ СУТОЧНУЮ ПОТРЕБНОСТЬ
В БЕЛКАХ, ЖИРАХ И УГЛЕВОДАХ, г. НА 1 кг.
ВЕСА.**

Таблица 1

Суточная потребность детей и подростков в белках,
жирах и углеводах, г на 1 кг веса

Возраст, годы	Белки	Жиры	Углеводы
1–3	4,0–4,2	4,0	10–15
3–7	3,5	3,5	10–15
7–11	3,0	3,0	10–15
11–15	2,5	2,5	10–12
15–18	2,0	2,0	8–10

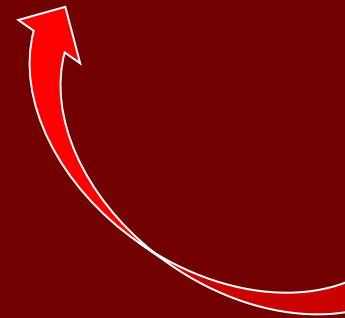
Закрепление изученного материала

- **ДЛЯ ЧЕГО ЧЕЛОВЕКУ НУЖНО ПИТАТЬСЯ?**
- **ЧТО ТАКОЕ БЕЛКИ?**
- **КАКОЙ ДОЛЖНА БЫТЬ ПИЩА?**

Я узнала

Я научилась

Мне пригодится это





Тема следующего занятия



Тепловая обработка овощей. Выполнение мини—проекта «Вкусная фантазия»





Домашнее задание

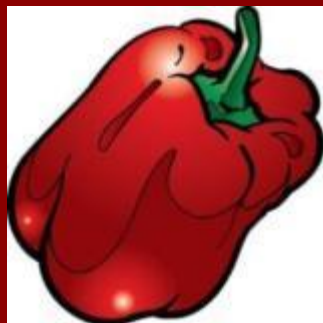


1. Подготовить материал, используя различные информационные ресурсы, к выступлению о салате из вареных овощей; принести продукты, согласно выбранным салатам (по бригадам).

Подумать над оформлением.

2. Дома приготовить салаты и угостить всех членов семьи.





ТВОЯ ПИЩА ДОЛЖНА БЫТЬ ПОЛНОЦЕННЫМ РАЦИОНОМ!

Используемая литература:

Технология.

Учебник для учащихся 5 класса.

Под редакцией В.Д. Симоненко;

Учебник для учащихся 5 класса.

Под редакцией В.Д. Симоненко;

Интернет ресурсы:

<http://www.priroda.inc.ru/pitanie/pitanie71.html>

<http://festival.1september.ru/articles/601326/>

<http://menzelinsk3.ucoz.ru/blog/2008-01-16-12>