

# 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     |

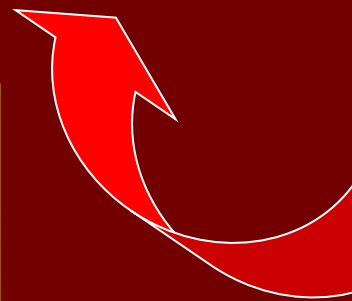
# Закрепление изученного материала

- **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

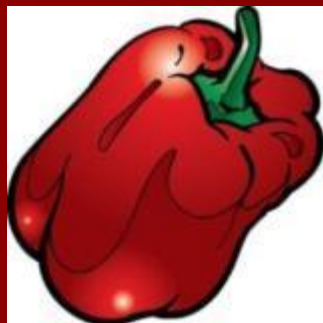


1. Подготовить материал, используя различные информационные ресурсы, к выступлению о салате из вареных овощей; принести продукты, согласно выбранным салатам (по бригадам).

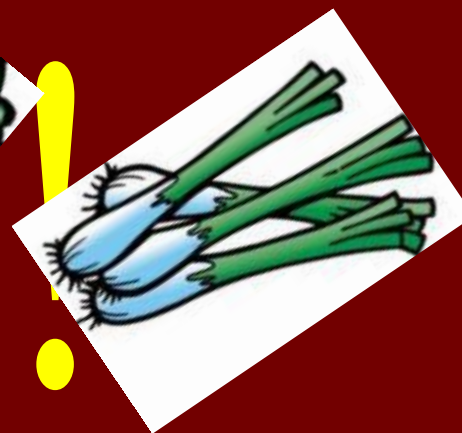
Подумать над оформлением.

2. Дома приготовить салаты и угостить всех членов семьи.





Гворческих



успехов!



## 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>