Олексієво – Дружківська загальноосвітня санаторна школа – інтернат І – ІІІ ступенів №13

Відкритий урок трудового навчання

**6 – Б клас**

**«ПРОДУКТИ ХАРЧУВАННЯ ТА ЇХ СКЛАД»**

**Учитель Дубинець Л.М**

Тема. ПРОДУКТИ ХАРЧУВАННЯ ТА ЇХ СКЛАД

Мета: навчальна: забезпечити засвоєння учнями поняття «продукти харчування», відомостей про основні складові харчових продуктів, їхнє значення для організму людини та джерела білків, жирів, вуглеводів, мінеральних солей, вітамінів; формувати уміння обирати продукти для повноцінного харчування, навичок систематизації та аналізу навчального матеріалу; розвивальна: сприяти розвиткові інтересу учнів до процесу набуття знань та установлення основних критеріїв раціонального харчування; виховна: виховувати культуру споживання їжі, формувати особисту позицію з питання раціонального харчування.

Обладнання, матеріали та наочність: картки із зображенням продуктів харчування, упаковки з продуктів харчування, таблиці.

Тип уроку: засвоєння нових знань.

ХІД УРОКУ

І. ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ МОМЕНТ

Перевірка наявності учнів; підготовленості їх до уроку.

Вчитель. Доброго дня, діти! Сьогодні під час уроку ми з вами вирушимо в цікаву подорож. А щоб вона була саме такою і ви впевнено почувалися давайте один одному всміхнемось

Й натхнення з усмішки зачерпнемо,

Із настроєм почнемо працювати

Та перешкоди будь-які долати!

ІІ. МОТИВАЦІЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Учитель

СЛАЙД 1

Для кожної молодої людини дуже важливо мати гарне здоров'я. Наша Україна завжди славилась здоровими, сильними воїнами – козаками та вродливими і працьовитими дівчатами. .

А що потрібно робити, щоб бути красивими і здоровими?

Відповідь дітей.

Правильно діти, щоб бути здоровими треба правильно харчуватись.

V. ПОВІДОМЛЕННЯ ТЕМИ УРОКУ

СЛАЙД 2

Тема уроку — «Продукти харчування, їхній склад або подорож

країною «Продукти харчування.».

То ж наш девіз життя:

«Перш ніж за стіл мені сісти

Я подумаю, що краще їсти».

VІІ. ВИВЧЕННЯ НОВОГО МАТЕРІАЛУ

Які ж страви вживали наші предки, що вони були такі сильні та здорові?

Давайте послухаємо повідомлення, які підготували наші учні.

Повідомлення 1.

Слайд 3

Українці — спрадавна хліборобський народ, відтак і традиційна українська культура  ґрунтується на цінностях хліборобської праці та шануванні хліба. Любов до хліба відобразилася й у традиційному меню українців, яке у всіх районах України в основному складалося з хлібних страв і борошняних виробів. Це і традиційні вареники, галушки, гречаники, сочники, шулики, потапці, присканці, млинчики, і обрядові - коровай, корочун, лежень, мандрики, паска, гуски, шишки.

СЛАЙД 4

Доповненням до борошняних страв для наших предків були риба, ягоди, молоко та молокопродукти, олії, рідше - м’ясо. У щоденному побуті м'ясо використовували переважно у вигляді сала та смальцю, а ковбаси й інші м'ясні продукти можна було побачити на столі лише святкового дня — ними ласували зрідка...

Повідомлення 2

СЛАЙД 5

Так як традиційні страви – це страви в основному повсякденні, то готуватися вони мали легко та швидко, не потребуючи багато часу. Відтак, українська народна кухня взяла свій початок від простих у приготуванні сільських страв, основою яких є злакові та овочі, такі як картопля, капуста, буряк та гриби. Тому й традиційна кухня українців багата великим розмаїттям овочевих страв. Це — і борщ, і капусняк, і голубці, і квашена капуста, і солоні огірки, і гарбузова каша. Любили українці також різноманітні страви з яєць, особливо - яєчню із салом і ковбасою.

СЛАЙД 6

Оскільки в Україні домашнім вогнищем здавана була вариста піч, то наші предки готували переважно варену, тушковану й печену їжу. Навіть чумаки, які возили сіль з Криму й Приазов'я, та запорозькі козаки у походах робили у землі тимчасову пічечку — кабицю і готували в ній традиційні страви — куліш і кашу, лемішку й галушки. Навіть з упольованої дичини переважно варили юшку, а не смажили її на рожні.

Вчитель.

ГРА « Мікрофон»

1. Так чому страви української кухні корисні?
2. Які продукти харчування повинні вживати ми?

Велике значення для здорові я людини має повноцінне харчування. На уроках основ здоров'я ви вже говорили про це.

На цьому уроці ми з вами впевнимося, що якість життя можливо покращити завдяки правильному харчуванню.

Ми — те, що ми їмо.

Поль Брегг

Уч и т е л ь. Продукти харчування – джерело життя. Вони потрібні організму людини для його росту та розвитку. Крім цього , продукти харчування слугують джерелом енергії, яку людина витрачає упродовж дня , навіть під час сну.

СЛАЙД 7

Наша їжа містить основні харчові речовини: білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мінеральні речовини та воду.

Яку ж користь приносять ці речовини нашому організму ми дізнаємось після того, як ви попрацюєте в парах з підручником. Відкриємо підручник на сторінці 230 параграф 27.

Завдання 1

1 пара

Для чого нам потрібно вживати білки?

2 пара

Для чого нам потрібно вживати жири?

3 пара

Для чого нам потрібно вживати вуглеводи?

4 пара

Для чого нам потрібно вживати вітаміни?

5 пара

Для чого нам потрібно вживати мінеральні речовини?

6 пара

Для чого нам потрібно вживати воду?

Завдання 2

В яких же продуктах харчування містяться ці речовини?

Користуючись багажем знань, набутих на уроках основ здоров’я в молодших класах ви повинні виконати завдання пропоноване на карточках (додаток).

( Робота в парах )

А зараз, користуючись слайдами , перевіримо настільки правильно ви виконали своє завдання?

СЛАЙД 8

Потреба у білках на 1 кілограм маси тіла від 8 -12 років 2.5 -3 гр.

|  |  |
| --- | --- |
| БІЛКИ | |
| м’ясо | хліб |
| риба | квасоля |
| яйце | горіх |
| кефір | крупа |
| молоко | овочі і фрукти |

СЛАЙД 9

Норма споживання жирів на добу: 90–100 г (з них 1/3 частина має надходити з рослин).

|  |  |
| --- | --- |
| Жири | |
| вершкове масло | оливки |
| рослинні олії |  |
| сало | арахіс |

СЛАЙД 10

У шкільному віці за добу рекомендується вживати 290–340 г вуглеводів. Вуглеводи витрачаються на роботу м’язів (фізична праця, рух, дихання, робота серця та інше).

|  |  |
| --- | --- |
| Вуглеводи | |
| хліб | торти, тістечка |
| картопля | крупи |
| мед | овочі |
| цукор | фрукти, ягоди |
| цукерки | молоко (молочний цукор) |

СЛАЙ 11

Співвідношення білків до жирів і вуглеводів у раціоні:

для дітей шкільного віку — 1:1:4;

для дітей більш раннього віку — 1:2:3;

для дорослих — 1:1:4.

СЛАЙД 12

Мінеральні речовини

Залізо є складником гемоглобіну.

|  |  |
| --- | --- |
| Залізо | |
| яловичина | виноград |
| яєчний жовток | суниці |
| печінка та нирки | яблука |
| риба | капуста |
| картопля | курага |
| житній і пшеничний хліб  з борошна грубого помелу | горох |

Йод необхідний для діяльності щитовидної залози. У разі недостатнього надходження йоду в організм розвивається зоб, погіршується розумова діяльність.

|  |  |
| --- | --- |
| Йод | |
| морська вода | цибуля |
| морська капуста | салат |
| морська риба | шпинат |
| яйця | хурма |

Серед мінеральних речовин особливе значення має кальцій, який бере активну участь в утворенні кісткової тканини та зубів. Він необхідний для правильного функціонування нервової та м’язової систем. Кальцій бере участь у процесах зсідання крові.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Кальцій | | | |
|  |  | |  |
| жовтки  яєць | зелень (шпинат, салат,  петрушка, щавель) | | риба |
|  |  | |  |
| житній і пшеничний хліб | | молоко, молочнокислі продукти,  сироватка молока, сир | |

Організму дитини також необхідний фтор. Цей елемент необхідний для формування кісток і міцності емалі зубів.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| морепродукти | крупи ( рис, вівсянка, гречка) | грейпфрут | яблука |
| Фтор | | | |
| картопля | м’ясо | грецькі горіхи | вода |

Велике значення в харчуванні дітей мають вітаміни, які є регуляторами обмінних процесів в організмі.

СЛАЙД 13

Вітамін групи А

Для здорової шкіри та волосся, гостроти зору, росту кісток та міцності зубів

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| печінка | масло | сметана | салат | морква |
| Вітамін А | | | | |
| молоко | апельсин | персик | гарбуз | перець |

Вітамін групи В необхідний для нормальної діяльності нервової системи людини.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| крупи | м’ясо | житній хліб | риба | горіхи | горох |  |
| Вітамін В | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |

Вітамін С підвищує опірність організму хворобам, сприяє загоюванню ран

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| виноград | кольорова капуста | яблука | апельсини | лимони |
| Вітамін С | | | | |
| часник | перець | капуста | цибуля | шипшина |

Вітамін групи Д для росту та формування кісток та зубів ( особливо в дитячому віці), утворюється в організмі під дією сонячного світла.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| риба | сир | яйця |
| Вітамін Д | | |
| Олія | Молоко | масло |

Фізхвилинка

Часто ми чуємо від лікарів, учителів, батьків, що діти порушують режим харчування або не дотримують його. До чого ж приводить неправильне харчування Давайте послухаємо уривок з казки Джані Родарі « Пригоди Цибуліно»

СЛАЙД 14

*У барона Апельсина був дуже товстий живіт. Коли йому кудись хотілось піти, то живіт він клав на візок і селяни, які слугували в графинь вишеньок. змушені були його везти. А причиною цьому було те, що він тільки й те робив, що їв. Давав челюстям відпочинок всього лиш на годинку чи дві, коли спав.*

*Їв все підряд, не перебираючи продуктами. Тому ходити самостійно без сторонньої допомоги не міг.*

*Як ви думаєте якою хворобою страждав сеньйор Апельсин? Чому виникла у нього така хвороба?*

*Так він порушив режим харчування?*

 Що називають режимом харчування та яким він має бути?

До режиму харчування входять:

* кількість їжі;
* час харчування впродовж доби;
* розподіл добового раціону за його енергетичною цінністю, хімічним складом.

Режимом визначається продуктовий набір та кількість їжі на сніданок, другий сніданок, обід, полуденок, вечерю. Інтервали між їжею та витрачений на неї час теж визначаються режимом.

* Для дітей віком 11–12 років найраціональнішим вважають п’ятиразове харчування.
* Перерви між вживанням їжі не повинні перевищувати 3,5–4 год.
* Вживати їжу бажано в один і той самий час.

 Як правильно розподіляти їжу за калорійністю протягом дня?

Давайте відкриємо підручник на сторінці 234

СЛАЙ 15

Уч и т е л ь. На перший сніданок має припадати 20–25 % добового раціону, на другий сніданок — 10 %,

на обід — 40 %,

на підвечірок — 5–10 %,

на вечерю — 10–15 %.

Харчуватися слід регулярно, поєднуючи ситний сніданок з поживним обідом і легкою вечерею. Бажано привчити себе до другого сніданку та підвечірку з фруктів і бутерброда з чаєм.

Буває в житті таке явище, що ми не завжди їмо те , що нам дають в їдальні, або готують дома мами. Спираючись на те, що ми цього не любимо.

Давайте проведемо таку дослідницьку роботу і доведемо , що ці продукти харчування необхідно включати до нашого денного раціонну харчування.

Для цього поділимося на 4 групи

1 завдання

1 група

Отримує упаковки з під круп розглянувши етикетки вам потрібно довести, що крупи корисні і необхідні для вашого щоденного меню. Які страви можна з них приготувати.

2 група

Отримує упаковки з молочних продуктів розглянувши етикетки ви повинні впевнити тих , хто не вживає молочних продуктів , що вони дуже корисні і їх потрібно вживати.

3 група

Отримує картинки з овочами та фруктами. Потрібно довести тим, хто не вживає їх наскільки це корисно, а також запропонувати зробити страви з цих продуктів.

4 група . Отримує картинки риби та м’яса. Потрібно довести тим , хто його не вживає, що воно дуже корисні і які смачні страви можна з них приготувати.

Продукти харчування, які ми дуже полюбляємо бувають шкідливими для нашого здоров’я

СЛАЙД 17

***Перелік шкідливих для здоров'я страв і продуктів***

*- картопляні чіпси і картопля фрі — це, по суті, суміш вугле­водів і жиру плюс смакові добавки;*

*- солодкі батончики на зразок «Снікерса», «Марса» тощо, що складаються з великої кількості цукру і різних хімічних до­бавок;*

*- солодкі газовані й ароматизовані напої й кола, лимонад, кон­сервовані соки;*

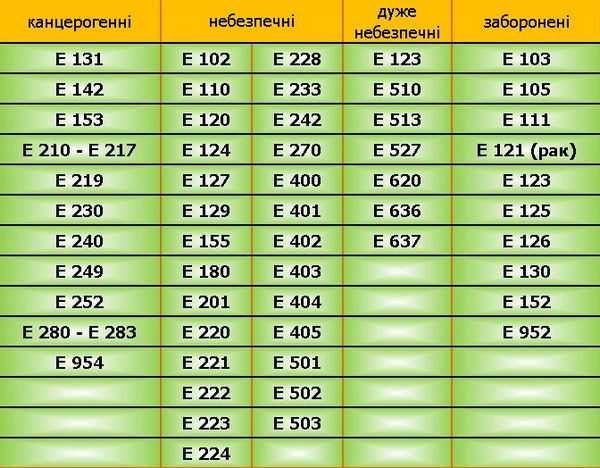
*- сосиски, сардельки, варена ковбаса, паштет та інші продук­ти з так званими прихованими жирами. У їх складі є жири(сало, внутрішній жир, свиняча шкірка тощо), які займають 40 % ваги і маскують під м'ясо з допомогою смакових добавок;*

*консервовані м'ясні та овочеві продукти із застосуванням оцту та інших консервантів.*

Я вам дам упаковки від 1 групі чіпсів, 2 групі сухариків, 3 групі батончика, 4 групі від солодкого напою.

Погляньте на слайд. СЛАЙД 18

Користуючись таблицею шкідливі продукти доведіть , що ці продукти харчування вживати не слід.



На наших столах сьогодні з’являється дедалі більше заморських овочів і фруктів. Проте медики рекомендують не зловживати ними, бо наш організм генетично запрограмований на місцеву їжу.

За своєї недбалості ми недоїдаємо овочі і фрукти, які маємо вдома, або дають в школі.

Нам не хочеться їсти моркву, капусту,, столовий буряк, перець, цибулю, часник? Адже морква — це пам’ять, розум дітей. Вона покращує обмінний процес мозку. Сприяє підвищенню працездатності.

Покращує розумові здібності дітей капуста, чорниці, цибуля, горіхи, кмин. Горіхи впливають не тільки на розумові процеси, але і підвищують імунітет до захворювань. Щоденно треба з’їдати 4–5 горіхів. Столовий буряк містить багато заліза, що входить до складу гемоглобіну крові.

Рефлексія

Продовж речення

Мені було цікаво дізнатися …

Продукти харчування, які я раніше не вживав надалі …

Я відмовлюся від таких продуктів харчування як ….

Підсумок уроку.

Вибирайте свіжі овочі та фрукти, хліб грубого помелу, горіхи, боби. Помірно вживайте м’ясо, молоко, сир і яйця, зрідка дозволяйте собі солодощі. Звертайтесь до кулінарних рецептів Української національної кухні. Готуйте ці страви. І будьте здорові

Дотримуйтесь правил харчування , і тоді мешканці країни «Продукти харчування» завжди допомагатимуть вам.

**Додаток**

В яких продуктах харчування містяться білки? Обведіть з поданого переліку продуктів ці продукти харчування.

**Риба, олія, м’ясо, яйця, вершкове масло, хліб, квасоля, цукерки, молоко, горіхи, крупи, сало, фрукти, овочі.**

В яких продуктах харчування містяться жири? Обведіть з поданого переліку продуктів ці продукти харчування.

**Картопля, вершкове масло, фрукти, рослинні олії , квасоля, хліб, арахіс, оливки, овочі, сало.**

В яких продуктах харчування містяться вуглеводи? Обведіть з поданого переліку продуктів ці продукти харчування.

**Хліб, картопля, сало, мед, цукерки, олія, крупи, овочі, риба, тістечка, крупи, квасоля, фрукти, ягоди, яйця, молоко.**

В яких продуктах харчування міститься залізо та йод? Обведіть з поданого переліку продуктів ці продукти харчування.

ЗАЛІЗО: **яловичина, слива, яєчний жовток, печінка, цукор, риба, картопля, олія, курага, горох, тістечка, капуста, яблука, рослинні олії, суниці, виноград, оливки, житній і пшеничний хліб з борошна грубого помелу, перець.**

ЙОД: **морська вода, яблука, цибуля, м’ясо, морська капуста, салат, печиво, морська риба, шпинат крупи, горох, яйця, хурма, капуста, морква.**

В яких продуктах харчування містяться вітаміни? Обведіть з поданого переліку продуктів ці продукти харчування.

Вітамін А: **печінка, риба, масло , сало, сметана, салат, горіхи, морква, молоко, апельсин, персик, хліб, гарбуз, перець.**

Вітамін В: **крупи, білий хліб, м’ясо, житній хліб, апельсин, печінка, риба, горіхи, сало, торти, горох**

.

В яких продуктах харчування містяться вітаміни? Обведіть з поданого переліку продуктів ці продукти харчування.

Вітамін С: **виноград, сало, кольорова капуста, цукор, яблука, масло, апельсини, лимони, часник, петрушка, перець, сметана, капуста, цибуля, молоко, шипшина.**

Вітамін Д : **риба, м’ясо , сир, яйця, апельсин, олія, салат, молоко, курага, масло**

В яких продуктах харчування міститься кальцій та фтор? Обведіть з поданого переліку продуктів ці продукти харчування.

Кальцій: **жовтки яєць, олія, зелень (шпинат, салат, петрушка, щавель), апельсин, риба, житній і пшеничний хліб, цибуля, молоко, яблука, молочнокислі продукти, цукерки, сироватка молока, сир.**

Фтор: **морепродукти, олія, крупи ( рис, вівсянка, гречка), слива, грейпфрут, яблука, цукор, картопля, м’ясо, курага, грецькі горіхи, молоко, вода**