

Конспект урока

Здоровое питание

Перечень вопросов, рассматриваемых на уроке:

режим питания;

рацион питания;

пищевые веществ, необходимые человеку: белки, жиры, углеводы и вода.

Тезаурус:

Питание – процесс потребления и усвоения организмом питательных веществ, необходимых для роста, развития, поддержания жизнедеятельности и работоспособности.

Рациональное питание (от лат. ratio – разум) – это питание с наибольшей пользой для здоровья и жизнедеятельности человека.

Сбалансированный рацион питания (от лат. ratio (rationis) – мера) – набор пищевых продуктов, необходимый человеку на определённый период времени (на день, на неделю), в полной мере и в правильном соотношении обеспечивающий поступление в организм всех питательных веществ: белков, углеводов, жиров, витаминов, микроэлементов и минералов.

Режим питания – это время и количество приёмов пищи.

Основные приёмы пищи – завтрак, обед, ужин.

Перекус – дополнительные приёмы пищи между завтраком и обедом, обедом и ужином и после ужина.

Калорийность (энергетическая ценность) – количество энергии, которое содержится в пищевых веществах, получаемых человеком с пищей.

Белки – сложные органические вещества, строительный материал для мышц.

Жиры – органическое соединение, концентрированный источник энергии, входит в состав клеток, тканей. Жиры поставляют нам энергию в количестве, вдвое превышающем таковую от белков и углеводов.

Углеводы – органические соединения, основной ингредиент большинства пищевых продуктов, который служит источником энергии для человеческого организма.

Основная и дополнительная литература по теме урока:

1. Казакевич В. М. Технология. 5 класс: учеб. пособие для общеобразовательных организаций / [В. М. Казакевич, Г. В. Пичугина, Г. Ю. Семенова и др.]; под ред. В.М. Казакевича. – М.: Просвещение, 2017.
2. Портал Правительства России, проект «Демография». URL: <http://government.ru/rugovclassifier/839/events/> (дата обращения: 13.12.2020).
3. Портал национальных проектов <https://национальныепроекты.рф> (дата обращения: 13.12.2020).
4. Федеральный проект «Укрепление общественного здоровья». URL: <https://futureussia.gov.ru/ukreplenie-obsestvennogo-zdorova> (дата обращения: 13.12.2020).
5. Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека: Национальный проект «Демография»: Федеральный проект «Укрепление общественного здоровья». URL: <здоровое-питание.рф> (дата обращения: 13.12.2020).
6. Спецпроект «Здоровое Питание». Создан при поддержке Роспотребнадзора. Действует в рамках национального проекта «Демография». URL: <https://zdrovoepitanie.vesti.ru> (дата обращения: 13.12.2020).
7. Роспотребнадзор: Рекомендации гражданам: здоровое питание. Что такое здоровое питание? URL: https://www.rosпотребнадзор.ru/activities/recommendations/details.php?ELEMENT_ID=11950 (дата обращения: 13.12.2020).
8. Приказ Роспотребнадзора от 24.03.2020 №186 «Об утверждении Концепции создания обучающих (просветительских) программ по

вопросам здорового питания».

URL: https://www.rospotrebnadzor.ru/documents/details.php?ELEMENT_ID=15144&sphrase_id=3000631 (дата обращения: 13.12.2020).

Теоретический материал для самостоятельного изучения

«Отец медицины», знаменитый древнегреческий врач Гиппократ говорил: «Здоровье есть высочайшее богатство человека. Человек живёт благодаря питанию. Питанием является пища, питьё и воздух». Чтобы сохранить своё здоровье, человеку нужно активно двигаться и правильно питаться.

На поддержку здоровья россиян направлен федеральный проект под названием «Укрепление общественного здоровья». Проект действует в рамках нацпроекта «Демография». Своей задачей федеральный проект «Укрепление общественного здоровья» видит создание в России среды, способствующей отказу от вредных привычек, в том числе пищевых, ведению здорового образа жизни, включая здоровое питание.

В рамках проекта осуществляется мониторинг состояния питания россиян, особенно подрастающего поколения. «Основные задачи мониторинга включают в себя такие показатели, как оценка фактического питания: какие продукты потребляются, в каком количестве, сколько раз в день, что едят дети в организованных коллективах и дома, какие региональные особенности, и главное – насколько рацион отвечает принципам здорового питания по сахару, соли, трансжирам и наличию необходимых микронутриентов», – отметила Руководитель Роспотребнадзора Анна Попова.

1 мая 2020 года вступил в силу закон о бесплатном горячем питании школьников. По поручению Президента Российской Федерации, всех учащихся младших классов обеспечивают горячим питанием бесплатно. Формирование системы мониторинга и запуск масштабных пилотных исследований обеспечат контроль со стороны Роспотребнадзора над выполнением поручений Президента в рамках федерального проекта.

От питания зависят и самочувствие, и настроение, и активность человека. Режим здорового питания позволяет улучшить общий эмоциональный фон и повысить сопротивляемость иммунной системы. Важно понять и усвоить основные принципы здорового питания, в том числе и принципы рационального питания подростков.

Соблюдение режима питания.

Оптимальными будут следующие часы приёма пищи:

Первый завтрак дома: 7.00 – 8.00

Второй завтрак: 10.30 – 11.00

Обед: 13.00 – 14.00

Полдник: 16.30 – 17.00

Ужин: 19.00 – 20.00 (не позже, чем за 1,5 часа до сна)

Вечерний перекус – стакан кисломолочного напитка на ночь

Необходимо выделять не менее 20–30 минут для каждого основного приёма пищи и 10–15 минут для перекусов.

Рацион питания должен быть сбалансирован по всем пищевым компонентам (белки, жиры, углеводы). Содержание белков, жиров и углеводов следует поддерживать в соотношении примерно 1 : 1 : 4 по массе и по калорийности 10–15% : 30% : 55–60% соответственно. Соотношение содержания растительных и животных белков должно быть в соотношении 2 : 3. Жиры – преимущественно растительные.

В ежедневный рацион должны быть включены разнообразные продукты питания: молочные, мясные, рыбные, яичные блюда, овощи, фрукты, орехи, растительное масло.

Блюда ежедневного рациона подростка должны подвергаться щадящей кулинарной обработке: запекание, варка, приготовление на пару, тушение. Предпочтительнее ограничить или вовсе исключить жарку и приготовление во фритюре.

Необходимо готовить блюда преимущественно из свежих продуктов, желательно с соблюдением сезонности.

Соблюдение питьевого режима.

Желательно есть рыбные блюда не менее двух раз в неделю. Растущему организму необходимы белок и йод.

В ежедневный рацион должны быть включены в большом количестве свежие овощи и фрукты. Желательно съедать не менее 300 г фруктов и

400 г овощей в день. Овощи и фрукты – источник растительной клетчатки и витаминов.

Разумно составленный рацион сбалансированного питания подростка поможет растущему организму легко справиться с высокими физическими и интеллектуальными нагрузками.

Принципы здорового питания можно проиллюстрировать с помощью пирамиды питания. Продукты, помещённые в основании пирамиды, следует употреблять в пищу как можно чаще. Продукты, находящиеся на вершине пирамиды, употреблять умеренно или свести их потребление к минимуму.

Примеры заданий тренировочного модуля

Задание 1.

Заполните пропуски в тексте, выбрав правильные варианты ответа из выпадающего меню.

Белки // Жиры // Углеводы – строительный материал для клеток организма. Белки // Жиры // Углеводы участвуют в строении клеток всех систем и внутренних органов, включая сердце.

Белки // Жиры // Углеводы необходимы организму для усвоения жирорастворимых витаминов А, Д, Е, транспортировки питательных веществ в организме, создания ряда жизненно необходимых гормонов, укрепления иммунной системы.

Главная функция белков // жиров // углеводов – дать человеку энергию для полноценной жизнедеятельности.

Правильные ответы:

Белки – строительный материал для клеток организма. Белки участвуют в строении клеток всех систем и внутренних органов, включая сердце.

Жиры необходимы организму для усвоения жирорастворимых витаминов А, Д, Е, транспортировки питательных веществ в организме, создания ряда жизненно необходимых гормонов, укрепления иммунной системы.

Главная функция углеводов – дать человеку энергию для полноценной жизнедеятельности.

Задание 2.

Установите соответствие между названиями приёма пищи и часами приёма пищи.

Первый завтрак дома

Второй завтрак дома или в школе

Обед

Полдник

Ужин

Кефир перед сном

7.00 – 8.00

10.30 – 11.00

13.00 – 14.00

16.30 – 17.00

19.00 – 20.00

21.30 – 22.00

Правильные ответы:

Первый завтрак дома 7.00 – 8.00

Второй завтрак дома или в школе 10.30 – 11.00

Обед 13.00 – 14.00

Полдник 16.30 – 17.00

Ужин 19.00 – 20.00

Кефир перед сном 21.30 – 22.00