

Методическая разработка интерактивного урока

Традиции здорового питания разных регионов

для учащихся
5—8 классов

Время проведения: 40—45 мин.

Оптимальное число участников: 25—35 человек.

Цель: формирование у учащихся основ правильного питания как составляющей здорового образа жизни.

Форма проведения: интерактивная (беседа с элементами обсуждения, практические задания).

Методы:

- наглядный (презентация);
- устный (беседа, обсуждение);
- практический (выполнение заданий).

Задачи

1. Образовательные:

- расширить знания учащихся о здоровье, его составляющих и факторах, влияющих на него;
- расширить знания учащихся об основных группах пищевых веществ;
- познакомить подростков с основами и правилами рационального и здорового питания, направленными на сохранение и укрепление здоровья;
- познакомить учащихся с особенностями и традициями питания различных регионов России.

2. *Развивающие:*

- расширить представления подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;
- сформировать навыки правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- развить коммуникативные навыки, творческие способности, кругозор подростков, умение излагать своё мнение, обсуждать, делать выводы;
- повысить познавательный интерес учащихся в области правильного питания.

3. *Воспитательная:*

- воспитать сознательное отношение к укреплению своего здоровья.

Оборудование и материалы

Компьютер, монитор и проектор.

Этапы урока

№	Этапы урока	Примерное время
1	Приветствие	5 мин
2	Актуализация знаний	5 мин
3	Изучение нового материала	30 мин
4	Обобщение изученного материала	5 мин



Приветствие

Ведущий сообщает учащимся тему и цель занятия.

Ведущий: Здравствуйте, ребята. Сегодня мы с вами поговорим о том, почему и как нужно заботиться о своём здоровье, а также о том, какую роль в сохранении и укреплении здоровья играет питание.

Актуализация знаний

Беседа ведущего с элементами обсуждения.

Учащимся предлагается обсудить вопрос: что нужно делать, чтобы быть здоровым? Быть весёлым и бодрым, активным и любознательным. Если хочешь вырасти сильным, умным и красивым, заботься о своём здоровье: больше двигайся; гуляй на свежем воздухе; соблюдай режим дня; ешь полезные продукты, которые нужны тебе, чтобы быстро бегать, высоко прыгать и играть в подвижные игры, заниматься любимыми занятиями (слайд № 2).

Изучение нового материала

Ведущий: Здоровое питание играет важную роль в поддержании твоего здоровья. Оно помогает организму противостоять различным инфекциям и другим неблагоприятным факторам окружающей среды.

Пища является единственным источником энергии, материалом, необходимым для построения, созревания и функционирования всех без исключения органов и систем твоего организма.

Питание должно обеспечивать твой организм необходимой энергией и всем разнообразием пищевых веществ в соответствии с возрастом, состоянием здоровья и физическим развитием.

Режим питания является одним из важных элементов здорового питания, и его несоблюдение может оказать отрицательное воздействие на здоровье. Режим питания включает: количество приёмов пищи в течение дня; промежуток времени между приёмами пищи; распределение продуктов по отдельным приёмам пищи — на завтрак, обед, полдник и ужин; разовый объём порции. Чтобы вырасти здоровым, сильным и умным, тебе необходимо соблюдать режим питания, который обязательно должен быть правильным и полезным и приносить твоему организму только пользу. В день у тебя должно быть 5 приёмов пищи: 3 основных (завтрак, обед, ужин) и 2—3 дополнительных (второй завтрак, полдник, полезные перекусы) (слайд № 3). Вы уже знаете, что пищевые вещества составляют 6 главных групп: белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества и вода.

Пища — главный источник макро- и микронутриентов. Сейчас мы подробнее расскажем тебе о каждой из групп.

Макронутриенты — это пищевые вещества (белки, жиры и углеводы), которые необходимы человеку в достаточно больших количествах. Они измеряются в граммах (г).

Микронутриенты — это полезные вещества (витамины, минералы, микроэлементы), которые содержатся в пище в минимальных количествах — миллиграммах (мг) или микрограммах (мкг). Хотя они и не являются источником энергии, но играют важную роль в осуществлении процессов усвоения пищи, роста и развития организма. Но важно помнить, что потребности каждого человека в энергии и пищевых веществах индивидуальны, зависят от пола, возраста и физической активности. Вот почему мальчик-спортсмен и девочка, занимающаяся в художественной школе, не должны питаться одинаково (слайд № 4).



Белки состоят из аминокислот. У пищевых белков есть 3 основные функции: пластическая (строительный материал), энергетическая (обеспечение организма энергией) и защитная (защита организма от различных негативных факторов). Недостаток белка приводит к нарушению роста и развития.

А делятся белки на животные (содержатся в продуктах животного происхождения: в мясе, рыбе и т. п.) и растительные (содержатся в хлебе, крупах, овощах и фруктах) (слайд № 5).

Жиры, так же как и белки, являются важнейшими компонентами, из которых формируются различные ткани и органы человеческого организма. Пищевые жиры играют большую роль в обеспечении человека энергией.

Пищевые жиры в значительной степени определяют вкус и аромат различных блюд, способствуют насыщению после еды. Получается, что пищевые жиры, наряду с белками, являются важными и необходимыми компонентами твоего ежедневного рациона. В его состав должны входить как сливочное масло (животный жир), так и растительные масла (подсолнечное, кукурузное, оливковое и др.) (слайд № 6).

Углеводы включают большое число различных соединений.

Например, глюкозой богаты такие фрукты, как хурма, персики, вишня; фруктозой — яблоки, груши, айва, хурма, бананы и виноград. При активной физической деятельности углеводы расходуются в первую очередь. Также они принимают участие в белковом и жировом обмене (из них могут образовываться жиры).

Углеводы делятся на простые и сложные. Углеводы, называемые простыми (или быстрыми), легко усваиваются в организме и повышают уровень сахара в крови. К ним относятся глюкоза, фруктоза, сахароза и лактоза. Если в организм их поступает слишком много, то могут появиться такие заболевания, как ожирение или избыточная масса тела. Так что не следует злоупотреблять булочками, шоколадными батончиками и сладкой га-

зировой. Продукты со сложными углеводами (крахмал, гликоген) долго усваиваются. Когда ты ешь пищу с большим содержанием сложных углеводов, то получаешь большое количество энергии, которая пригодится тебе в школе. Они содержатся в таких продуктах, как крупы, различные корнеплоды, бобовые, хлеб грубого помола и овощи (слайд № 7).

Витамины — органические соединения с высокой биологической активностью, необходимые для нормальной жизнедеятельности, которые не синтезируются в организме (или синтезируются в недостаточном количестве) и поступают в организм с пищей. Запомни, что витамины относятся к числу незаменимых факторов питания. Содержание витаминов в пищевых продуктах значительно ниже, чем белков, жиров и углеводов.

Витамины необходимы для процессов роста, поддержания нормального кроветворения и нормальной деятельности нервной, сердечно-сосудистой и пищеварительной систем; желёз внутренней секреции, продуцирующих различные гормоны; половой функции (слайд № 8).

Нашему организму также необходимы и **минеральные вещества**, содержащиеся в пище. Из них наиболее важны кальций, магний, калий, железо, цинк и йод. Поговорим подробнее о каждом из них. Кальций придаёт прочность нашим костям и зубам, необходим для свёртываемости крови и обмена веществ. Магний и калий необходимы для нормальной работы нервной системы и мышц (особенно сердечной мышцы), препятствуют развитию сердечно-сосудистых заболеваний. Железо в больших количествах содержится в красных кровяных тельцах крови (эритроцитах), которые осуществляют перенос кислорода к органам и тканям. Цинк необходим для регуляции работы наших генов, обеспечивает нормальный рост и развитие организма. Йод содержится в щитовидной железе, где участвует в образовании её гормонов, играющих роль универсальных регуляторов большинства видов деятельности нашего организма. При дефиците йода у детей могут возникнуть трудности в обучении (слайд № 9).



Задание (слайд № 10).

Проанализируйте своё питание. Подумайте, какие витамины вы не получаете с пищей, которую едите; достаточное ли количество белков, жиров и углеводов вы получаете или, наоборот, получаете в недостаточном или избыточном количестве. Возможно, вам придётся пересмотреть подход к своему питанию.

Запишите свои выводы. (См. Приложение А.)

Учащиеся выполняют задание.

Ведущий: Географический регион проживания семьи и национальные традиции во многом определяют рацион питания детей. Традиционные блюда, свойственные конкретному региону, являются элементами культурного наследия. Национальные кухни складываются на протяжении многих веков под влиянием культурных традиций, климатических условий, доступности отдельных групп продуктов, особенностей земледелия и возможностей длительного хранения продуктов (слайд № 11).

На Русском Севере кулинарные традиции обусловлены суровыми климатическими условиями. Долгая зима с экстремально низкой температурой требует сытных блюд. Возможности для земледелия в северных регионах минимальны, в питании используют в основном продукты рыболовства, охоты, оленеводства. Важная часть традиционного питания северян — рыба и мясо в сыром, солёном и вяленом виде. Овощи и фрукты, а также большинство других продуктов на Север доставляют в летнее время года, что делает рацион ограниченным по необходимым пищевым веществам (слайд № 12).

В южных регионах России наиболее благоприятны условия для земледелия и животноводства. Широко доступны овощи и фрукты, из которых готовят горячие и холодные супы, салаты, заготовки на зиму. Большое количество зерновых культур определяет распространённость разнообразных изделий из теста.

На Северном Кавказе готовят традиционные мучные изделия: пироги с начинками из мяса, сыра и овощей, лепёшки из пшеничной или кукурузной муки, жареные булочки.



Широко используют мясо домашних животных (баранину, свинину), которое жарят или запекают (слайд № 13).

Учащиеся выполняют задание (слайд № 14).

Вам необходимо представить своё любимое блюдо гостю из другого региона. Подумайте, как бы вы это сделали, что бы вы рассказали, какие прилагательные подобрали.

Узнайте, есть ли у этого блюда какая-то история.

Запишите рецепт приготовления.

Нарисуйте, как бы вы сервировали подачу этого блюда своему гостю. (См. Приложение Б.)

Учащиеся выполняют задание.

● Обобщение изученного материала

Ведущий подводит итоги и отмечает, что региональные и национальные особенности питания основаны на том, что правильное питание — это залог крепкого здоровья, хорошего настроения, молодости и долголетия.

В конце занятия ведущий спрашивает у учащихся: «Что нового вы узнали о здоровье и правильном питании? Что больше всего запомнилось и понравилось?»



Проанализируйте своё питание. Подумайте, какие витамины вы не получаете с пищей, которую едите; достаточное ли количество белков, жиров и углеводов вы получаете или, наоборот, получаете в недостаточном или избыточном количестве. Возможно, вам придётся пересмотреть подход к своему питанию.

Запишите свои выводы.



Приложение Б

Раздаточный материал для индивидуальной работы.

Вам необходимо представить своё любимое блюдо гостю из другого региона. Подумайте, как бы вы это сделали, что бы вы рассказали, какие прилагательные выбрали.

1. Узнайте, есть ли у этого блюда какая-то история.

2. Запишите рецепт приготовления.

3. Нарисуйте, как бы вы сервировали подачу этого блюда своему гостю.

