

УРОКИ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ

10-11 КЛАС. ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ ДОРΟΣЛИХ

Урок 3 (48). «ПІРАМІДА ХАРЧУВАННЯ» ДЛЯ ПОБУДОВИ ЩОДЕННОГО РАЦІОНУ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ

(Автор(и): Кужель Л. М., учитель основ здоров'я Олешнянського НВК: ЗОШ І – ІІІ ст. – НЗДО імені Героя Радянського Союзу Степана Долгого Чупахівської селищної ради Охтирського району Сумської області)

Мета. Ознайомлення учнів з «Пірамідою харчування» як засобу побудови щоденного раціону здорового харчування

Очікувані результати навчання

Наприкінці заняття учні (учениці):

знатимуть що таке “піраміда харчування” та її види;
називатимуть особливості та принципи основних видів “пірамід харчування”;
демонструватимуть вміння складати раціон харчування на тиждень;
робитимуть висновок, що вибір продуктів харчування – це запорука здоров'я;
аналізуватимуть соціальну значущість здорового харчування;
оцінюватимуть особливості харчування різних народів.

Поняття, які вводяться вперше (1) і ті, що розвиваються (2).

1 – піраміда харчування, їжа, калорійність, калорія, енергетична цінність, білки, жири, вуглеводи, лактоза ;

2 – нутрієнти, мікронутрієнти, макронутрієнти, фітонутрієнти;

Обладнання і матеріали. Аркуші паперу формату А2 і А3, олівці, фломастери, маркери, стікери, картки із зображенням різних продуктів харчування, комп'ютер, доступ до інтернету, мультимедійний проектор (*бажано*).

Що підготувати заздалегідь. Зображення контурів піраміди харчування для плакату “Наші очікування”, розрізану на пазли, за кількістю учасників тренінгу, піраміду харчування, картки (вирізки, малюнки, фотографії) із зображенням різних продуктів для гри.

Домашнє завдання. Творче завдання.

Назвіть найпопулярніші продукти харчування, що використовують у вашій родині. Підготуйте повідомлення про те, які із них входять до рекомендованих ВООЗ у піраміді харчування

Список використаних і рекомендованих джерел.

1. Піраміди харчування URL: <https://bonduelle.ua/stattya/piramidy-harchuvannja>
2. Гарвардська тарілка та піраміда харчування URL: <http://surl.li/zltv>
3. Харчова піраміда для дітей та дорослих URL: <https://zhyvyaktyvno.org/blog/harchova-pramd.a-dlya-dtej-ta-doroslih>
4. Піраміда харчування: як харчуватися українцям? URL: <https://www.vz.kiev.ua/nacionalna-piramida-xarchuvannya-proshhannya-z-mifami/>

5. Вегетаріанська харчова піраміда URL: <https://prokudem.ru/zdorove-harchuvannja/9975-vegetarianska-harchova-piramida.html>
6. Піраміда харчування URL: <http://surl.li/aaoid>
7. Гарвардська піраміда та My Pyramid URL: <https://faqukr.ru/zdorov-ja/28303-piramida-harchuvannja-piramida-pravilnogo.html#i-2>
8. Яким має бути денний раціон правильного харчування – поради дієтолога URL: <http://surl.li/aaroh>

Орієнтовний план тренінгу (90хв)

1	Знайомство, актуалізація правил роботи, оголошення теми і мети заняття, очікування	7 хв
2	Мотивація навчальної діяльності учнів	3 хв
3	Повідомлення: «Піраміда харчування як модель раціонального харчування»	5 хв
4	Мозковий штурм: «Рекомендації піраміди харчування»	5 хв
5	Інформаційне повідомлення вчителя: «Принципи побудови піраміди харчування»	5 хв
6	Перегляд відеофрагменту: «Гарвардська харчова піраміда»	2 хв
7	Робота в групах: «Характеристика основних пірамід харчування»	20 хв
8	Руханка	3 хв
9	Вправа по заповненню піраміди харчування. Гра «Склади піраміду»	5 хв
10	Міні-лекція: «Особливості харчування підлітків»	5 хв
11	Перегляд відеофрагменту: «Яким має бути денний раціон правильного харчування – поради дієтолога» http://surl.li/aaroh	3 хв
12	Практичне завдання: «Розробка раціону харчування на тиждень»	20 хв
13	Підбиття підсумків. Зворотний зв'язок. Справджування очікувань	5 хв
14	Завершення тренінгу	2 хв

ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОГО ЗАНЯТТЯ

Привітання, знайомство. Вправа «Бінго». Тренер роздає кожному учаснику аркуш і не лише подає інструкцію, а й показує, як виконати завдання.

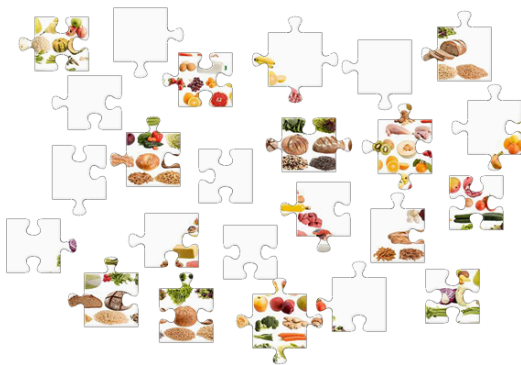
Інструкція: аркуш необхідно скласти вертикально навпіл, а потім без ножиць або будь-яких інших предметів, лише руками, "вирізати" фігурку Бінго -силует людини. Коли всі учасники виготовлять фігурки, викладач малює Бінго на дошці і зазначає: "Кожен учасник пише на фігурці "Бінго" свою мрію, захоплення, улюблену музику, улюблену страву й місце відпочинку, розміщуючі все так, як показано на дошці".

Після виконання завдання, тренер просить усіх встати, вільно рухаючись по кімнаті й підходячи один до одного, знайти й записати на відповідних частинах "Бінго" імена тих, з ким у них збіглася одна або кілька позицій.

Актуалізація правил роботи. Зазначити правило яке допоможе зберегти здоров'я?

Оголошення теми і мети тренінгу.

Очікування. На пазлах, на які розрізана одна із пірамід харчування, учасники тренінгу пишуть свої очікування. Потім прикріплюють їх в основі іншої піраміди, що позначена тільки контурами. Після завершення заняття, учні, чий очікування справдилися, створюють піраміду. Очікування, які не справдилися залишаються на місці.



Мотивація навчальної діяльності.

Інформаційне повідомлення вчителя. «Піраміда харчування як модель раціонального харчування».

Підсумок. Харчова піраміда – це простий гід, який допоможе дізнатися про здорове харчування, а також покаже, які саме продукти потрібні для нормальної життєдіяльності нашого організму. І найголовніше, у якому співвідношенні. Виберіть піраміду харчування, яка відповідає вам і вашій родині, адже зміна харчових звичок – це запорука здорового та довгого життя. Можливість довго радіти гарному фізичному, психічному та розумовому стану.

Мозковий штурм «Рекомендації пірамід харчування».

Зібрати всі можливі відповіді на запитання: 1. Навіщо користуватися рекомендаціями пірамід харчування?

Інформаційне повідомлення вчителя. Принципи побудови піраміди харчування.



Перегляд відеофрагменту «Гарвардська харчова піраміда»

URL: <http://surl.li/zltv>

Підсумок. Перегляд власних харчових звичок і перехід до здорового раціону потребує розуміння суті здорового способу життя, вольових зусиль, обізнаності «як», усвідомлення «чому» і «навіщо».

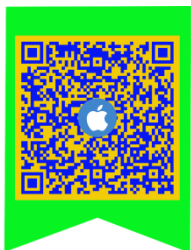
Робота в групах «Характеристика основних пірамід харчування».

1. Піраміда харчування для підлітків. 2. Харчова піраміда для дітей та дорослих



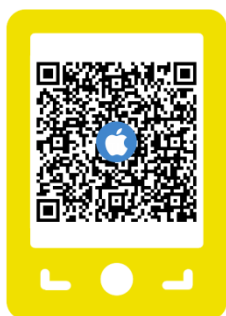
3. Національна харчова піраміда.

4. Вегетаріанська харчова піраміда



5. Гарвардська піраміда та My Pyramid.

6. Азіатська піраміда харчування



Руханка

Гра «Склади піраміду»

Набір карток із зображенням продуктів покласти на стіл (зображенням вниз).

Учні по черзі беруть одну картку, оцінюють і кладуть на відповідний рівень піраміди. Коли картки розкладено, тренер запитує, чи всі погоджуються з такою оцінкою. Учасники по черзі висловлюються і перекладають картки так, як вони вважають за потрібне. На заключному етапі тренер виправляє помилки і робить пояснення.

Підсумок. Піраміда правильного харчування дозволяє збалансувати раціон без жорстких обмежень і сприяє правильному харчуванню. В її рівнях зібрана велика різноманітність продуктів, що дозволяють людині отримувати всі необхідні нутрієнти, але її рівні не є універсальними. У деяких випадках продукти з одного ярусу необхідні людині частіше, ніж інші.

Міні-лекція: «Особливості харчування підлітків»

Підсумок. Щоб рости й розвиватися, треба вживати поживну й калорійну їжу. Калорійність і поживність харчового раціону мають відповідати енергетичним витратам організму. Не варто переїдати. Треба розподіляти їжу протягом дня. Слід додержуватися основних принципів правильного харчування: різноманітності, помірності, збалансованості.

Перегляд відеофрагменту: «Яким має бути денний раціон правильного харчування – поради дієтолога» <http://surl.li/aaroh>

Практичне завдання: Розробка раціону харчування на тиждень”

Підбиття підсумків. Зворотний зв'язок. Справджування очікувань



Теоретична інформація

План

1. Піраміда харчування як модель раціонального харчування
2. Рекомендації та принципи побудови пірамід харчування
3. Види харчових пірамід
4. Особливості харчування підлітків

1. Піраміда харчування як модель раціонального харчування

Піраміда харчування або харчова піраміда – схематичне зображення принципів здорового харчування, розроблених дієтологами. Піраміда розроблена з урахуванням наукових знань про роль всіх поживних речовин і потреб організму в них, а також відображає сформовані у суспільстві традиції харчування. Піраміда харчування не є суровою дієтою, від якої не можна робити відхилень – її завдання допомогти зробити вибір: чим харчуватися для того, щоб довго радіти гарному фізичному, психічному та розумовому стану.

Першу піраміду харчування було створено в 1992 р. Відтоді додано кілька пірамід, щоб показати харчові звички людей різного віку, різних етнічних груп (азіатська піраміда, латиноамериканська піраміда) і різні думки стосовно того, що саме робить раціон здоровим (середземноморська піраміда харчування). Останнє доповнення, відоме як «Піраміда здорового харчування», відображає новітні дослідження у сфері харчування. Головна її відмінність у тому, що основна увага зосереджується на рівновазі між вуглеводами та жирами, які поділяються на добрі та погані.

Необхідно підібрати відповідну для себе піраміду харчування, оскільки особи в різному віці чи життєвій ситуації мають інші харчові потреби. Для тих, кому більше 70 років, важливо вживати 8 або більше склянок води щодня. В основі піраміди також рекомендується додаткове споживання кальцію, вітамінів D і B₁₂. Піраміда для людей похилого віку «худіша» за стандартну, адже в ній враховано, що старші особи повинні їсти як ті, що «дотримуються дієти», щоб знизити кількість калорій, споживаючи більше продуктів багатих на поживні речовини, замість висококалорійних. Діти у віці 2-12 років мають власну піраміду із зображеннями продуктів, які їдять щодня. Вони забезпечують організм усіма необхідними для здоров'я та правильного розвитку дитини речовинами. Щоденний раціон має бути різноманітним, щоб кожного дня дитина їла інші продукти. Діти повинні також заохочуватися до різних форм фізичної активності, вправ і ігор. Харчування вагітних жінок включає всі правила здорового харчування. Однак, така дієта має бути збагачена більшою кількістю вітамінів, білка та мінеральних речовин.

2. Рекомендації та принципи побудови пірамід харчування

Навіщо користуватися рекомендаціями пірамід харчування?

Неправильне харчування спричиняє втрату маси тіла, сповільнення росту, ослаблення. У свою чергу надмірне споживання їжі з високою енергетичною цінністю, вищою за рекомендовану норму, призводить до ожиріння та розвитку різноманітних хвороб.

- о Щоб зменшити ризик таких хронічних захворювань, як цукровий діабет, гіпертонія, атеросклероз, причиною яких є неправильне харчування та сидячий спосіб життя.
- о Щоб забезпечувати організм усіма необхідними поживними речовинами в тих кількостях і пропорціях, які відповідають його потребам, тобто відповідно до віку, статі, стану здоров'я, рівню фізичної активності та типу виконуваної роботи.
- о Щоб забезпечити за допомогою харчування рівно стільки енергії, скільки потрібно організму. Нестачу енергії людина відчуває через відчуття голоду та зниження фізичної активності.

Основним є відповідне збалансування їжі, яку споживаємо щодня. Зернові продукти мають бути присутні під час кожного прийому їжі, овочі та фрукти в трьох стравах, молочні продукти – в трьох або двох, а м'ясо – в одній або двох. На верхівці піраміди харчування знаходяться жири та солодощі, котрих потрібно споживати якнайменше. Рекомендується 5 прийомів їжі щодня, або ж щонайменше 3. Звичайно ж, окрім дієти, дуже важливою є фізична активність, котра є основою хорошого здоров'я та самопочуття. Найкраще, коли вона відповідає індивідуальним потребам, можливостям і вподобанням кожної людини. Займатися бажано щоденно, близько півгодини. Не можна себе примушувати, адже рух має приносити задоволення та злагоджувати щоденні стреси.

Принцип побудови піраміди харчування

Піраміда харчування рекомендована ВООЗ як дієтологічна модель побудови

здорового харчового раціону. В основу її створення покладені необхідні для здорового харчування продукти, різноманітність та співвідношення яких вона ілюструє.

Піраміда створена з використанням кольорової схеми світлофора: зелений — вживай без обмежень; жовтий — споживай обачливо; червоний — поміркуй, чи варто вживати.

Внизу піраміди знаходяться продукти, які рекомендується вживати в найбільшій кількості. Чим вище продукти розташовані в піраміді, тим рідше треба їх вживати.

У процентному співвідношенні харчова піраміда виглядає так:

1-й поверх (базис) – 40%.

2-й поверх – 30–35%.

3-й поверх – 20%.

4-й поверх – 5–10%

Основні принципи піраміди харчування:

1. Різноманітність.
2. Пропорційність.
3. Індивідуальність.
4. Помірність.

Виберіть піраміду харчування, яка відповідає вам і вашій родині, адже зміна харчових звичок – це запорука здорового та довгого життя.

3. Види харчових пірамід.

Гарвардська харчова піраміда – схематичне керівництво із правильного харчування у вигляді трикутника, поділеного на нерівномірні горизонтальні секції (яруси), що показують добову потребу у певних видах продуктів.



My Pyramid / Моя Піраміда являє собою 6 вертикальних сегментів різних кольорів, які уособлюють 6 основних груп продуктів, що розширюються до низу. Потрібну кількість продуктів можна визначити на підставі ширини сегмента (чим він ширший, тим більша кількість необхідна). Різниця з попередньою версією в тому, що тепер можна самостійно вибрати продукти з кольорових зон у необхідній кількості. З лівого краю зображена людина, що біжить по сходах – символ важливості фізичного навантаження.

Піраміда харчування XXI століття, котра запроваджує фізичну активність як основу здорового способу життя.

Азіатська піраміда – містить велику кількість овочів, а також типові для регіону рис, соєві продукти і зелений чай. Для деяких азіатських країн характерні піраміди без вмісту молочних продуктів у зв'язку з великим відсотком людей з непереносимістю лактози (*молочний цукор*).

Латиноамериканська піраміда – просто з гарячої Південної Америки.

Основою латиноамериканської харчової піраміди є овочі та фрукти, а також макарони та випічка з цільного зерна. На основному рівні піраміди розміщуються продукти, які походять з обох Америк, як наприклад кукурудза, какао, помідори, перець чилі чи картопля, а також привезені в Америку колонізаторами оливки, соя, баклажани, кабачки, апельсини та фрукти ківі.

Латиноамериканська дієта може не лише позитивно вплинути на наше здоров'я, але й покращити настрій і самопочуття, завдяки порції енергетичної екзотики, яку в собі містить.

Піраміда харчування для дітей – від дошкільного віку, аж до 12 року життя, для тих, кому потрібна збалансована та різноманітна дієта.

Піраміда харчування для вагітних жінок, коли відповідне харчування має подвійне значення – впливає на здоров'я майбутньої мами та її дитини.

Піраміда харчування підлітків, для яких правильне харчування має важливе значення для розвитку соматичної, фізичної і психічної систем.

Середземноморська піраміда харчування, основою якої є поєднання овочів, фруктів, зернових продуктів, стручкових рослин, по-особливому приготованої квасолі й горіхів, приправлених оливковою олією.

Піраміда харчування для людей похилого віку, котра забезпечує організм необхідними для утримання хорошого здоров'я та фізичної форми поживними речовинами.



Вегетаріанська харчова піраміда - настанова зі здорового харчування, що репрезентує традиційну здорову вегетаріанську дієту.

Національна піраміда харчування. Основу національної піраміди здорового харчування мають становити доступні та традиційні продукти з високою біологічною цінністю, які вживалися населенням України протягом століть. Вона має бути зрозумілою не тільки фахівцям із дієтології, а й пересічним громадянам, незалежно від рівня їх освіти.

Пропонується така національна піраміда харчування

Сходи́нки піраміди харчування

Перша, основна, сходинка піраміди здорового харчування — овочі (75-80%) та фрукти (20-25%).

Друга сходинка харчової піраміди — продукти тваринного походження, які мають найвищу концентрацію незамінних амінокислот, жирних кислот (лецитин, карнітин, карнозин), жиророзчинних вітамінів.

Третя сходинка піраміди харчування — зернові (85-90%) та бобові (10-15%). Серед зернових мають домінувати гречка, пшоно, кукурудзяна і вівсяна крупи (найбільша біологічна цінність серед інших круп), менше — рис. Бобові слід вживати з урахуванням їх переносності.

Четверта сходинка піраміди здорового харчування— жирні продукти й горіхи. До щоденного раціону має входити 10- 20 г вершкового масла або 10-20 г сала, 3-5 чайних ложок олій, 15-30 г горіхів або соняшникового чи гарбузового насіння.

П'ята, найменша, сходинка піраміди належить простим вуглеводам: цукру,

кондитерським виробам — порція не більше 100 ккал на день.

При виборі продуктів для свого раціону важливо пам'ятати про піраміду харчування, яка демонструє пропорції різних продуктів для щоденного харчування людини.

4. Особливості харчування підлітків. У підлітковому віці в організмі дитини активізуються процеси росту. У цей період життя відбуваються значні зміни в роботі організму, особливо у гормональній та емоційній сфері. Саме тому так важливо, щоб підліток отримував достатньо калорій і поживних речовин з їжею. Важливо правильно розподіляти їжу протягом дня. Сучасний школяр чи студент, на думку дієтологів, повинен їсти не менше чотирьох разів на день, причому на сніданок, обід і вечерю неодмінно має бути гаряча страва. Для організму підлітка необхідне вживання молока, сиру, кисломолочних продуктів (джерела кальцію і білка). Дефіцит кальцію і фосфору також допоможуть заповнити рибні страви. Як гарнір краще використовувати не картоплю чи макарони, а тушковані або варені овочі (капусту, буряк, цибулю, моркву, боби, часник і капусту). За день школярі повинні випивати не менше одного-півтора літрів рідини, але не газованої води, а фруктових або овочевих соків. З їжею підліток має отримувати всі ті речовини, які входять до складу його органів і тканин. Це білки, жири, вуглеводи, мінерали, солі, вітаміни, вода. *Їжу, яку людина з'їдає за день, називають добовим раціоном.* У добовому раціоні бажано чергувати різні продукти: м'ясо, крупи, овочі, фрукти, молочні продукти.



Підліток повинен отримувати адекватну кількість калорій, що покриває його енерговитрати протягом дня. В середньому це 65 ккал на кілограм ваги дитини, що в цілому в день складає близько 2500-3000 ккал. Що стосується *нутриєнтів*, то дітям підліткового віку рекомендують щоденно отримувати 100-110 г білків, 90-100 г жирів, та в середньому 400 г вуглеводів. *Нутрієнти* – це поживні речовини, які містяться в харчових продуктах. *Макронутрієнти* – це білки,

жири, вода і вуглеводи; мікронутрієнти – вітаміни, мінерали та різні фітонутрієнти). Добова потреба в нутрієнтах залежить від рівня фізичної активності, статі, віку і ваги тіла конкретної людини..

Різні види діяльності потребують різних витрат енергії.

Наприклад, за хвилину підліток витрачає під час:

- Відповіді у класі – 2-3 ккал;
- плавання – 8-10 ккал
- Гімнастики – 10-20 ккал;
- бігу – 10 ккал;
- Ходьби сходами вгору – 14 ккал

Вибір продуктів для споживання – раціон харчування – також різнитиметься відповідно до енерговитрат. Якщо організм отримує більше або менше кілокалорій, ніж витрачає, це може призвести до захворювань. Якщо багато їсти і мало рухатися, може розвинутися ожиріння.

Через недоїдання людина худне, оскільки не отримує необхідної енергії для повноцінного життя. Недоїдання і переїдання однаково небезпечні для здоров'я.

Під час інтенсивних розумових (підготовка до контрольних робіт) і фізичних навантажень (регулярне відвідування спортивних секцій, танців) слід вживати поживну й калорійну їжу. Їсти більше продуктів, багатих на білки й вітаміни: нежирне м'ясо, рибу, молочні продукти, квасолю, чечевицю, сирі овочі та фрукти. Зростає також добова потреба організму у воді.

При інтенсивних фізичних навантаженнях дотримуватися основних рекомендацій щодо харчування:

– їсти не пізніше, ніж за 1,5-2 години до заняття;

– не їсти відразу після заняття;

– дотримуватися питного режиму.

Потреби підлітка в продуктах харчування в день будуть такими:

- М'ясо – приблизно 200 грам;
- Сир - 60 грам;
- Молочні продукти – близько 500 мл;
- 1 яйце;
- Сир – приблизно 10-15 грам щодня;
- Риба – від 60 до 70 грам;
- Солодощі – до 100 грам;
- Хліб – від 300 до 400 грам (в тому числі житній хліб в кількості до 150 грам);
- Макаронні вироби або крупи – близько 60 грам (один раз на тиждень замінюють бобові в тій же кількості);
- Овочі - 300-350 грам;

- Свіжі фрукти – від 150 до 300 грам;
- Сушені фрукти – близько 25 грам;
- Вершкове масло – від 30 до 40 грам;
- Рослинне масло – від 15 до 20 грам.

Приклад меню

Зразкове денне меню для підлітка може виглядати так:

- Вівсяна молочна каша з курагою, хліб з сиром, какао.
- Салат з яйця, помідора і огірка, бульйон з локшиною, тушкована капуста, тефтелі з телятини, виноградний сік, хліб.
- Сирне печиво, яблуко, молоко.
- Картопляна запіканка з м'ясом, настій шипшини, хліб.

Другий варіант меню на день для дитини 12-17 років:

- Сирна запіканка зі сметанним соусом, хліб з маслом, чай.
- Морквяно-капустяний салат, борщ, картопляне пюре, запечений кролик, компот з сухофруктів, хліб.
- Здобна булочка, апельсин, кефір.
- Омлет з горошком, бутерброд з сиром, цикорій.

Ще один варіант денного меню для підлітка:

- Яєчня з томатами і твердим сиром, житній хліб, чай з медом.
- Кабачкова ікра, овочевий суп зі сметаною, гречана каша, тушена печінка, яблучний кисіль, хліб.
- Вівсяне печиво, запечене яблуко, ряжанка.
- Млинці з сиром та родзинками, какао, хліб.

Щоденний раціон індивідуальний і залежить від багатьох чинників: віку, статі, виду діяльності, навантаження тощо. Але щодня слід споживати різні продукти. Людині потрібні поживні речовини у такому співвідношенні: одна частина білків, одна частина жирів, 4 частини вуглеводів. При фізичних навантаженнях – 1 : 1 : 6.

Щоб рости й розвиватися, треба вживати поживну й калорійну їжу. Калорійність і поживність харчового раціону мають відповідати енергетичним витратам організму. Не варто переїдати. Треба розподіляти їжу протягом дня. Слід дотримуватися основних принципів правильного харчування: різноманітності, помірності, збалансованості.