

## ПЛАН УРОКА

Учебный предмет: основы физиологии питания, санитарии и гигиены

Тема программы: обмен веществ

Тема урока: понятие о сбалансированном и рациональном питании

Цели урока (обучающая, развивающая, воспитательная):

- Дать понятие о режиме питания, принципах составления суточного рациона питания.
- Развить чувство ответственности..
- Воспитать чувство ответственного отношения к выполняемым работам.

Тип урока: комбинированный урок

Ход урока:

1. Организационный момент:

- Проверка присутствия учащихся на уроке.
- Заполнение документации.

2. Целевая установка. Мотивация и стимулирование учебно - познавательной деятельности.

3. Актуализация опорных знаний учащихся:

3.1 Что такое обмен веществ, определение ассимиляции и диссимиляции.

3.2 Что такое энергетическая ценности пищи?

3.3 Как определяется энергетическая ценность продуктов?

4. Формирование новых понятий и способов действий:

- рациональное питание человека.
- Количественная полноценность питания.
- Качественная полноценность питания.

5. Самостоятельная работа:

В конспекте, пользуясь учебником, зачертить таблицу физиологические нормы питания взрослого населения.

6. Закрепление материала темы.

Устный опрос:

- Как вы понимаете понятие «рациональное питание»?
- Почему пищевые продукты имеют разную пищевую ценность?
- Какое питание называется сбалансированным?

7. Рефлексия.

8. Сообщение домашнего задания

3.П.Матюхина Основы физиологии питания, санитарии и гигиены стр.24-26

Преподаватель



## ОПОРНЫЙ КОНСПЕКТ

Учебный предмет: основы физиологии питания, санитарии и гигиены

Тема программы: обмен веществ

Тема урока: понятие о сбалансированном и рациональном питании

### **Рациональное сбалансированное питание**

Источником энергии, затрачиваемой человеком, служит пища. Энергия в пище находится в скрытом виде и освобождается в процессе обмена веществ. Количество скрытой энергии, заключенной в пище, называется энергетической ценностью или калорийностью этой пищи. Энергетическая ценность суточного рациона питания должна соответствовать суточному расходу энергии человека. Она измеряется в килокалориях или килоджоулях.

Энергетическая ценность 1 г белка составляет 4 ккал (16,7 кДж). 1 г жира — 9 ккал (37,7 кДж). 1 г углеводов — 4 ккал (16,7 кДж). А энергетическая ценность прочих органических веществ ничтожно мала, так как содержание их в пищевых продуктах незначительно. Минеральные вещества и вода скрытой энергии не содержат. Следовательно, энергетическая ценность пищевых продуктов зависит от содержания белков, жиров и углеводов.

Энергетическая ценность пищевых продуктов указана в справочнике «Химический состав, пищевых продуктов» и может определяться подсчетом, для чего необходимо знать химический состав продуктов и энергетическую ценность 1 г содержащегося в них вещества.

Нормы и принципы рационального сбалансированного питания. Питание человека должно быть рациональным, т. е. соответствовать физиологическим потребностям организма с учетом условий труда, климатических особенностей местности, возраста, массы тела, пола и состояния здоровья.

Рациональное питание предусматривает количественную и качественную полноценность рациона. *Под количественной полноценностью питания* понимается строгое соответствие энергетической ценности пищи энергозатратам организма. При этом, необходимо, учитывать изменение интенсивности обменных процессов в зависимости от возраста, пола и климатических условий, так как в молодом возрасте обменные процессы проходят интенсивнее, чем в пожилом.

*Качественная полноценность питания* обеспечивается сбалансированностью в нем отдельных пищевых веществ: белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ и других биологически активных компонентов.

### **Требования к режиму и суточному рациону питания**

Режим питания — это распределение пищи в течение дня по времени, калорийности и объему. Он является важным показателем рационального питания. При соблюдении времени приема пищи у человека вырабатывается рефлекс выделения «запального» пищеварительного сока, что способствует лучшему пищеварению и усвоению пищи. Правильное распределение пищи в течение дня по объему и энергетической ценности создает равномерную нагрузку на пищеварительный аппарат и обеспечивает потребность организма в необходимой энергии. Объем пищи, потребляемой в течение дня, составляет в среднем 2,5—3,5 кг. Суточный пищевой рацион распределяют по отдельным приемам дифференцированно в зависимости от характера трудовой деятельности и установившегося распорядка дня. Наиболее рациональным для людей среднего возраста считается четырехразовое, для пожилых людей — пятиразовое питание с промежутками между приемами пищи не более 4—5 ч. Менее рационально трехразовое питание, при котором увеличивается объем перевариваемой пищи, что осложняет деятельность пищеварительного аппарата. Ужинать нужно за 2 ч до сна.

Пищу следует принимать в одни и те же часы. Большое значение при этом имеют условия питания и настроение.

### Принципы составления суточного рациона питания.

1) его химический состав и энергетическая ценность должны соответствовать потребностям организма в пищевых веществах и энергии;

2) принимать пищу нужно в условиях, обеспечивающих максимальное усвоение пищевых веществ. Продукты, содержащие белки животного происхождения, следует планировать на первую половину дня, а молочно-растительные – на вторую. Жиры необходимо вводить такие, которые обеспечат организм жирорастворимыми витаминами и ненасыщенными жирными кислотами (сливочное и растительное масло, сметана, молоко).

Энергетическая ценность суточных рационов должна обеспечиваться в основном углеводами растительной пищи, которая обогащает пищу также водорастворимыми витаминами и минеральными веществами.

Для лучшего усвоения пища должна быть определенного объема и температуры, красиво оформленной, возбуждающей аппетит. В меню завтрака включают разнообразные блюда, содержащие мясо, рыбу, крупы, овощи, жиры.

При составлении меню необходимо обеспечивать разнообразие блюд, а также учитывать время года, включая в летний и осенний периоды блюда из свежих овощей и фруктов.