

Рациональное питание. 6кл. (Краткое описание урока)

Цель: Развить умение анализировать рацион и вносить в него коррективы в соответствии с принципами рационального питания.

Воспитать ответственное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

Приветствие

Здравствуйтесь, ребята! А узнаете, что означает слово «здравствуйтесь»?

В основе слова «здравствуйтесь» лежит древнерусское слово здравие. Человек, говоря слово «здравствуйтесь» желает здоровья.

И я желаю вам крепкого здоровья!

А что должен делать человек, чтобы быть здоровым? -

Формулировка темы

Правильно ребята! Одна из основ здоровья - это рациональное питание!
«Рациональное питание» - это и будет тема нашего сегодняшнего урока.

□ **Что же такое рациональное питание? (смотрите презентацию)** Название происходит от латинского «Rationalis» - умный.

Это физиологически полноценное питание здоровых людей, которое является разнообразным и сбалансированным по всем компонентам.

Еда — это своего рода «топливо», на котором работает организм, и для любого человека важно как можно больше знать об этом «топливе», уметь грамотно его использовать. Итак, питание — одна из важнейших составляющих здорового образа жизни человека наряду с занятием физкультурой и спортом, правильным режимом труда и отдыха. О здоровье человека говорит внешность. У здорового человека чистая гладкая кожа, блестящие волосы, ясные глаза, белозубая улыбка.

Чтобы поддерживать организм в рабочем состоянии, человек нуждается в постоянном поступлении пищи, которая является источником энергии и поставщиком строительного материала для организма.

Одни говорят: «Мы живем для того, чтобы есть», другие «Мы едим для того, чтобы жить» Кто же прав? «

Ребята думают, отвечают

Правильно, ребята. Как говорил великий философ Сократ : «Мы живем не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить».

Изучение нового материала

Основоположники разных школ питания пытались ответить на извечные вопросы науки о питании: как, когда и что нужно есть. Попробуем и мы ответить на них. Сейчас мы с вами попробуем сформулировать принципы правильного питания.

В этом нам поможет авторитет великих писателей, мыслителей, ученых и народная мудрость. Ведь еще А.С. Пушкин сказал: **«Следовать за мыслями великого человека есть наука самая занимательная»**

1. Ахмад Джами (великий таджикский поэт, философ): *ешь столько, чтобы тела здание не погибло от переедания*

Абуль Фарадж (арабский ученый, писатель, музыкант): *пища, которая не переваривается, съедает того, кто ее съел*

1. Соблюдение соответствия между количеством потребляемой с пищей энергией и ее расходом

2. Еще Пушкин говорил: ЖЕЛУДОК ПРОСВЕЩЕННОГО ЧЕЛОВЕКА ОБЛАДАЕТ ЛУЧШИМИ КАЧЕСТВАМИ ДОБРОГО СЕРДЦА – ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬЮ и БЛАГОДАРНОСТЬЮ

Однообразная пища неполноценна, в этом случае одних веществ недостаточно, а других в избытке

2 Пища должна быть разнообразной

3. Ирвинг Фишер: лучше 5 раз поесть, чем один раз наестся

Авиценна (великий персидский философ, писатель , целитель): *в еде не будь до всякой пищи падок, знай точно место, время и порядок*

3. Режим питания

4. Народная мудрость: Кто долго жует, тот долго живет

Старинная индийская притча гласит: бог при рождении каждого человека отмеряет ему то количество пищи, которое он должен съесть. Тот, кто сделает это быстрее, быстрее умрет.

4. Тщательное пережевывание пищи

Конфуций: « Ешьте свежее и местное»

А жевать приятно только ту пищу, которая хорошо приготовлена

5. Санитарная безупречность и безвредность пищи

Как и когда надо есть разобрались. Теперь попробуем понять- что и сколько.

Рассмотрим пищевую пирамиду: Пирамида иллюстрирует полезное соотношение пищевых продуктов в ежедневном рационе. Она состоит из четырёх ступеней, в каждую из которых входят определённые типы продуктов, объединённые общими признаками, энергетической ценностью и тем, как они

влияют на организм. Среди этого изобилия продуктов есть полезные, а есть вредные.

Интерактивная игра Полезные и вредные продукты. Конечно надо стремиться к минимуму использования вредных продуктов

Энергозатраты организма зависят от пола, возраста, физической нагрузки

Для школьника 2300- 2700 ккал У девочек на 10% меньше

Расчет калорийности завтрака – 25% от суточной

Теперь знаем сколько надо есть. Составим меню завтрака

Ребята, а вы знаете где можно найти информацию об энергетическом составе продукта без использования интернета? Я приготовила для вас самые популярные варианты того, что вы обычно покупаете в магазинах. Посмотрите внимательно на этикетку. Какую информацию вы там видите? Богата ли эта еда белками, так необходимыми для вашего гармоничного развития?

А сейчас, имея на руках информацию о составе часто выбираемых вами продуктов и информацию о блюдах составьте собственное меню на завтрак и обоснуйте свой выбор. На выполнение этого задания у вас есть 7-8 минут, а затем один представитель от каждой группы представит результат.

У каждой группы своя проблемная ситуация.

1. Меню завтрака по всем законам рационального питания.
2. Меню из продуктов подсобного хозяйства.
3. Завтрак для мальчиков
4. Меню вредного завтрака для школьников

Заслушиваем результаты и выводы

Вывод: Мы решили поставленные перед собой задачи и выяснили главное: человек будет здоровым при условии правильного рационального питания

Давайте с сегодняшнего дня пересмотрим свое отношение к питанию – важнейшему фактору здоровья человека, чтобы оставаться здоровыми для добрых дел на нашей прекрасной Земле.

Будьте здоровыми!

Становитесь здоровыми!

Оставайтесь здоровыми

Рефлексия: Заполни пропуски

1. Правильным называется ... питание
2. Если есть регулярно, 5 раз, не возникнет....
3. Однообразная пища приводит к
4. Ожирение является следствием
5. Без поколение будет больным

Домашнее задание (2-4 по выбору)

1. Рассчитать количество воды на день
2. Подобрать пословицы, поговорки о еде.
3. Составить синквейн. Темы – вода, завтрак, пища
4. Подготовить сообщение о вредной еде (чипсы, кока- кола, хот-дог, жевательная резинка и т.д.)

Урок мы начинали словами Сократа, а закончит занятие мне хочется словами не менее известного врача и мыслителя Древнего мира ИБН СИНА (Авиценна)

В еде не будь до всякой пищи падох
Знай точно время, место и порядок
Питайся, если голод ощутил –
Еда нужна для поддержания сил.
Зубами пищу измельчай всегда,
Полезней будет. впрок пойдет еда.
В компании приятной честь по чести
Есть следует в уютном теплом месте.
Тому на пользу мой совет пойдет,
Кто ест и пьет достойно, в свой черед