



РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ - ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ И КРАСОТЫ

«Наша жизнь зависит от пищи, наш вес, рост, красота, уродство, ум, нравственность, мировоззрение, восстановление и сохранение наших тканей.

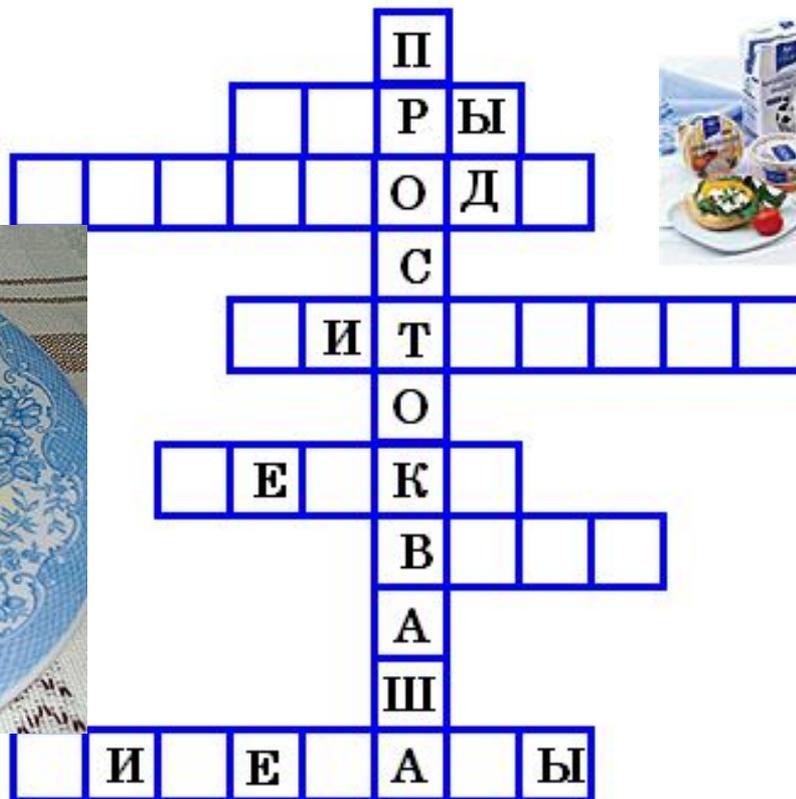
Наши жизненные силы, достижения и неудачи, наши болезни – всё это результат нашего питания.

Мы то – что мы едим.

Правильное питание – улучшает умственные способности, развивает память, облегчает процесс обучения»

(Поль Брэгг)

Отгадайте кроссворд «Пищевые вещества»



Правильно!



П
Ж И Р Ы
У Г Л Е В О Д Ы
С
В И Т А М И Н Ы
О
Б Е Л К И
В О Д А
А
Ш
М И Н Е Р А Л Ы

Суточная потребность организма человека в питательных веществах и энергии

Потребители	Белки, г.		Жиры, г.		Углеводы, г.	Энергия, ккал.
	всего	в т. ч. животные	всего	в т. ч. растительные		
<i>Дети 11...13 лет</i>	96	58	96	15	300	2860
<i>Юноши 14...17 лет</i>	106	64	106	20	423	3160
<i>Девушки 14...17 лет</i>	93	56	93	20	366	2760
<i>Мужчины</i>	113	68	106	32	451	3300
<i>Женщины</i>	96	58	90	27	383	2800
<i>Спортсмены муж.</i>	154	77	145	44	616	4500
<i>Спортсмены жен.</i>	120	60	113	34	478	3500
<i>Мужчины, занятые тяжёлым физ. трудом</i>	132	66	145	43	637	4500

МЕНЮ

- **Меню** — перечень блюд, помогает разнообразить и правильно регулировать состав пищевых веществ.
- Задача меню — создать такой гармоничный стол, в котором максимум разнообразия сочетался бы с легкостью усвоения, небольшим количеством, неприедаемостью блюд. Это достигается, как правило, выполнением двух условий: ни один продукт не должен повторяться в течение обеда в разных подачах, сытные блюда должны сменяться легкими и наоборот.

- Если общая калорийность пищи - 100%
завтрак - 30%
обеда — 50%
ужин— 20%



- **На завтрак** хорошо подать молочные каши или горячие мясные блюда, бутерброд, яйцо, кофе или какао.
- **На обед:** холодная закуска, первое и второе блюда, кисель, компот или сок.
К обеду должны быть поданы два овощных блюда и одно из круп или макаронных изделий.
- **На ужин** подают блюда из рыбы, творога, кисломолочные напитки.

Практическая работа

Задание :составить суточный рацион человека, учитывая возраст и род занятий, а также правила рационального питания.

1 группа – для девушки 15 лет, школьницы

2 группа – для взрослого мужчины

3 группа – для ребёнка 11 лет.

Оборудование: таблицы — примерный перечень блюд с калорийностью отдельных продуктов и блюд, компьютер, программа «Расчёт калорийности».

Ход работы.

1. Изучите предложенные вам таблицы.
2. Составьте меню завтрака, обеда, ужина, исходя из трёхразового приема пищи.
3. Подсчитайте калорийность и питательную ценность обеда, завтрака, ужина. Проверьте, соответствует ли она рекомендуемым величинам, пользуясь при этом таблицами, данными учителем.
4. Подсчитайте стоимость завтрака, обеда, полдника, ужина на день, пользуясь таблицей, данной учителем. (на домашнее задание)
5. Представьте отчет о проделанной работе.

ВЕСЁЛАЯ ПЕРЕМЕНКА

- - *Кто на свете всех милее, всех румяней и белее?*
- *Сало*
- **Пришел Иван-царевич во французский ресторан, а там: Лягушки жареные, лягушки вареные, лягушки под соусом...**
- **Вот они с ними как... А я-то, дурак, женился!**
- *Сбалансированная диета — это когда в каждой руке по печенью.*
- **Великая русская актриса Фаина Раневская (весьма полная дама), когда у нее лопнула юбка на самом видном месте, произнесла:**
«Даже юбка не выдержала натиска красоты!»
- **Болтают два холостяка:**
— Нет никакого смысла в этих книгах о вкусной и здоровой пище!
— Почему?
— Я ничего не смог приготовить! Все рецепты начинаются одинаково:
«Возьмите чистую тарелку...»

В уроке использованы:

- 1. CD «Большая энциклопедия фитнеса», 2004 ООО «Фобус Стиль». Диск изготовлен ООО «Гистерезис».
- 2. CD «Биология,6-9 класс», изготовлен «Кирилл и Мефодий»,2003.
- 4. Технология.9класс (вариант для девочек). Поурочные планы. Часть 1/сост.Н.Б.Голондарева-Волгоград: Учитель-АСТ, 2004.-96с.
- 5. Питание школьников. Балашова Г.Ф. и др. - Минск: Изд. ООО «Красико-Принт»,2003-128с.
- 6. Обслуживающий труд. Столярова С.И.,Домненкова Л.В: Учебное пособие для учащихся 7-8 кл.-М.: просвещение,1985.-224с.