

**Підсумковий урок по темі «Кулінарія»
Урок-гра «У кав'ярні»— трудове навчання
Здорове харчування — основи здоров'я**

Мета:

навчальна: розширити та закріпити знання учнів про поживні речовини, їхню енергетичну цінність, фізіологічне значення та джерело отримання, ознайомити з харчовими домішками та їхнім впливом на організм людини;

розвиваюча: розвивати вміння і навички самостійно робити висновки на основі опрацьованої інформації, виробляти навички здорового харчування;

виховна: виховувати бережливе ставлення до власного здоров'я;

коригуюча: розвиток дрібної моторики, узгоджених координаційних рухів, цілеспрямованість дій.

Тип уроку: комбінований.

Обладнання: плакат „Основні поживні речовини”, пам'ятки „Харчові добавки та їх вплив на організм людини”, етикетки різних харчових продуктів, інструкційні картки; міксер та інший кухонний інвентар, необхідні харчові продукти.

Міжпредметні зв'язки: біологія.

Хід уроку

1) Організаційний момент.

2) Актуалізація опорних знань.

У процесі життєдіяльності людина постійно витрачає свою енергію і речовини, з яких складається її організм. Поповнює ці витрати їжа, яка містить поживні речовини.

Які ви знаєте основні поживні речовини?

(Відповідь учнів).

Кожна з поживних речовин має своє призначення в організмі людини. А зараз пригадаємо дію на організм поживних речовин, розглянувши таблицю.

Робота учнів з таблицею „Основні поживні речовини та їх дія на організм”

Отже, їжа має бути достатньо калорійною для задоволення енергетичних потреб людини. У тих випадках, коли калорійність їжі перевищує енергетичні витрати людини, розвивається ожиріння — накопичення жирових відкладень. Недостатньо калорійна їжа призводить до виснаження організму, послаблення імунної системи, виникнення відхилень у його функціонуванні і, як наслідок до різних захворювань, а у нашому регіоні, взимку і навесні, до інфекційних. І щоб запобігти цьому або допомогти справитися з інфекцією, яка потрапила в організм, потрібно вживати вітаміни, а особливо вітамін С і ми повинні знати в яких продуктах найбільше цих вітамінів.

А чи ви це знаєте, зараз ми переконаємося.

Розповідь учнів про вміст вітамінів в запропонованих овочах та фруктах.

3) Мотивація навчальної і пізнавальної діяльності.

Відомий цілитель Гіппократ понад тисячу років тому зауважив: „Їжа повинна бути ліками, а не ліки їжею.”

Сьогодні на уроці ми спробуємо навчитися бути грамотними споживачами, які вибираючи продукцію дбають про своє здоров'я.

Отож, тема нашого уроку «Здорове харчування»(*запис в зошитах*).

4) Вивчення нового матеріалу.

Коли ми заходимо у супермаркет, де різноманітність продуктів харчування величезна, а етикетки яскраві та блискучі, а коли ще бачили рекламу того чи іншого продукту, то здається, що той розрекламований товар стає ще бажанішим.

Сьогодні ми спробуємо трохи серйозніше подивитися на проблему вибору продуктів харчування та спробуємо відчувати себе грамотними споживачами.

На сьогодні я просила вас зібрати етикетки із продуктів харчування, які споживаються у ваших родин. Зараз ми проаналізуємо чи містять вони усю необхідну інформацію.

Згідно з п.2 постанови Кабінету Міністрів України №1371 від 9 листопада 1996 р., товар, який реалізується в роздрібній торгівлі, повинен мати на етикетці (упаковці) в доступній для сприйняття формі викладені відповідно до чинного законодавства про мову такі відомості:

- назву харчового продукту;
- масу (об'єм);
- склад;
- калорійність;
- дату виготовлення;
- термін придатності та умови зберігання;
- найменування та адресу виробника.

(*Аналіз наявних етикеток, обговорення*).

Ви повинні знати, що маєте право вимагати від продавця інформацію про товар, який маєте намір придбати. Відмова продавця надати вам повну та достовірну інформацію про товар є неправомірною.

Якщо ви хочете захистити свої права, ви можете звернутися до органів у справах захисту прав споживачів.

5) Елемент релаксації.

6) Розповідь.

Видатний французький учений Бертло понад як 100 років тому писав: „У 2000р. не буде ні скотарів, ні землеробів, їжу будуть виробляти хімічним способом. Оскільки буде вироблятися дешева енергія, то люди почнуть синтезувати харчові продукти з води, азоту і водню, виділених з атмосфери. Азотні сполуки, синтетичні жири, крохмаль і цукор — усі ці речовини будуть виробляти наші підприємства у великій кількості”. Пророцтво Бертло не збулося, але у харчуванні сучасної людини значного поширення набули різні засоби поліпшення смакових якостей харчових продуктів та вдосконалення технічного процесу їх приготування. Для цього найбільш вигідним економічно та нескладним у застосуванні виявилось використання харчових домішок. Під терміном „харчові домішки” мають на увазі групу речовин природного або штучного походження, призначенням яких є:

- забезпечення необхідного зовнішнього вигляду. До них належать барвники, які застосовуються при виготовленні кондитерських виробів, лікєро – горілочаних та безалкогольних напоїв, молочних продуктів (маргарин, сири).

- поліпшення консистенції та смакових якостей харчових продуктів.

Асортимент їх дуже широкий: це згущувачі, желе утворювачі, стабілізатори фізичного стану, підпушувачі.

Практично на всіх імпортованих і деяких вітчизняних продуктах зустрічається інформація про харчові домішки (Е). Деякі з них можуть, вважають спеціалісти, становити загрозу для здоров'я людини.

Проаналізуємо етикетки популярних товарів, які ви любите і часто купуєте в магазинах і виявимо, чи містять вони шкідливі домішки.

7) Лабораторно – практична робота: *Робота з етикетками продуктів на виявлення в них харчових домішок.*

а) Вступний інструктаж.

б) Самостійна робота.

в) Підведення підсумків.

А зараз проведемо гру „У кав'ярні .”

(Учні діляться на дві групи: одна група – відвідувачі, друга – обслуговуючий персонал).

8) Практична робота. *Приготування канапок, фруктового салату та чаю „Вітамінний”.*

а) Вступний інструктаж.

Інструкційна картка (додається).

Правила безпеки праці.

б) Практична робота

1) *Обхід робочих місць з метою проведення індивідуального та фронтального інструктажів.*

2) *Контроль за організацією робочих місць та дотриманням правил безпеки праці.*

9) Підведення підсумків уроку (заклучний інструктаж).

Із звичайних недорогих продуктів, доклавши зусиль і вміння, можна готувати щодня смачну, ароматну і поживну їжу.

Запам'ятайте перше найважливіше правило: *справжній кулінар має готувати страви так , щоб вони були обов'язково і смачними і корисними.*

А також не використовувати продуктів з харчовими домішками, які шкідливі для організму людини.

10) Виставлення і мотивація оцінок..

Прибирання робочих місць