

Тема уроку: Культура харчування підлітків.

Мета:

- сформувати в учнів поняття про раціональне харчування та особливості харчування в підлітковому віці;
- провести дослідження харчової та енергетичної цінності продуктів;
- розвивати навички здорового способу життя;
- виховувати культуру споживання їжі.

Обладнання: таблиці, схеми, інструкційні картки, мультимедійний проектор, кухонний інвентар та необхідні харчові продукти.

Тип уроку: урок-дослідження .

Міжпредметні зв'язки: біологія, історія, народознавство, основи здоров'я.

Підготовча робота: для проведення уроку учні на попередньому занятті поділилися на групи, обравши собі одну із спеціальностей: валеологи, історики, кулінари. Кожна група отримала завдання: дослідити особливості харчування підлітків, харчові й енергетичні цінності продуктів із точки зору обраної спеціальності та підготуватися до захисту свого дослідження на уроці.

Хід уроку

I. Організаційний момент

(метод «Асоціація на дошці»)

Я рада бачити всіх на сьогоднішньому занятті, яке мені хотілося розпочати з такого прислів'я « Якщо у вас є здоров'я, то у вас є все». Скажіть, будь-ласка, які асоціації у вас викликають прислів'я, що написані на дошці?

1. Якщо у вас є здоров'я, то у вас є все.
2. Здоров'я – найбільше багатство у світі.
3. Без здоров'я нема щастя.
4. Поки здоров'я служить, то людина не тужить.
5. Існують тисячі хвороб, а здоров'я лише одне.

Читаємо прислів'я і стисло обговорюємо.

II. Актуалізація опорних знань і життєвого досвіду учнів.

Техніка « Запитальний ряд»

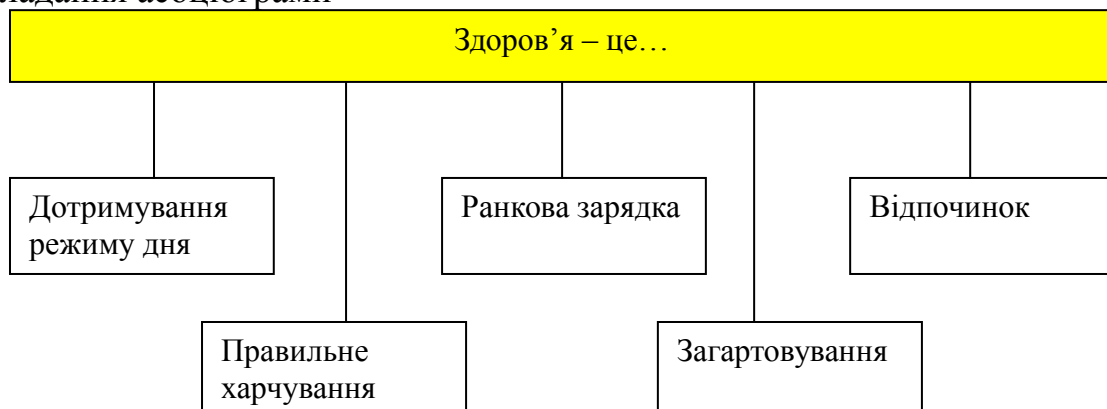
1. Які чинники впливають на фізичний розвиток підлітків?
2. Що, на вашу думку, означає «піклуватися про своє здоров'я»?

Використовують таблиці, картинки тощо

Узагальнювальна бесіда про здоров'я людини.

- Отже, шлях до здоров'я – це...

Складання асоціограми



III. Мотивація навчальної діяльності.

На уроці ми розглянемо дуже важливу для кожної людини тему про харчування підлітків. Потреба в їжі та воді належить до основних людських потреб. Їжа впливає на фізичне, психологічне й соціальне благополуччя кожної людини й на стан її здоров'я.

«Мозковий штурм»

- Назвіть, чому люди їдять.
- Що, на вашу думку, називаємо правильним харчуванням?

IV. Повідомлення теми, мети, завдань уроку.

V. Вивчення нового матеріалу.

1. Основи правильного харчування

Щоб організм людини розвивався нормально, йому потрібно багато різних поживних речовин і мікроелементів. У процесі життєдіяльності людина постійно втрачає енергію і речовини, із яких складається її організм. Поповнює ці витрати їжа. Різні харчові продукти містять білки, жири, вуглеводи, воду, мінеральні солі, вітаміни. А зараз з'ясуємо складові компоненти їжі та їх значення для організму.

Розповідь учителя за схемою, що демонструють на екран за допомогою мультимедійного проектора.

Як же треба харчуватися, щоб залишитися здоровим?

Наші валеологи провели дослідження різних поживних речовин, які мають велике значення для організму людини.

Захист досліджень групою валеологів.

Отже ви дізналися, що харчова цінність залежить від наявності поживних речовин, мінеральних солей та вітамінів.

Цікаво знати, що їли наші пращури? Відповісти на це запитання нелегко, але я вважаю, що наші історики виконали це завдання.

Захист досліджень групою істориків.

2. Калорійність їжі.

З їжею ми отримуємо енергію. Відомо, що енергію, яку дістає і витрачає людський організм вимірюють у кілокалоріях (ккал) або кілоджоулях (кДж)

Кількість енергії, що витрачають, залежить від характеру праці, фізичних навантажень, віку та інших факторів. У підлітковому віці (11-13 років), враховуючи ріст організму, рухливість, навчання, заняття спортом, рекомендують 2350-2750 ккал на добу.

Наші медики провели дослідження з основ визначення харчової та енергетичної цінності продуктів і зараз розкажуть нам про свої знахідки.

Захист досліджень групою медиків

3.Принципи раціонального харчування.

Раціональне харчування – це своєчасне забезпечення організму потрібною кількістю поживної, смачної і здорової їжі, що містить усі харчові речовини, необхідні для розвитку й життєдіяльності організму.

В основу раціонального режиму харчування покладено такі принципи:

- Харчування має бути регулярним (приймання їжі в певні години).
- Приймання їжі має бути розподілене протягом дня на декілька прийомів.
- Кожен прийом має бути збалансованим.
- Кількість їжі має відповідати фізіологічним потребам та має бути неоднаковою в різний час доби.

4. Культура вживання їжі.

Вагоме значення для засвоєння їжі має обстановка, у якій харчується людина. Гарно накрытий стіл, смачно приготовлена і гарно оформлена їжа збуджують апетит. Тому стіл завжди треба красиво сервірувати, а страви правильно оформлювати.

- Як слід сервірувати стіл?
- Які правила поведінки під час їжі треба виконувати?

Про це розкажуть наші кулінари.

Проведення хвилинки відпочинку.

VI. Практична робота. Приготування салату.

1.Вступний інструктаж.

- а) Інструкційна картка (додається)
- б) Правила безпеки праці.

2.Практична робота.

- а) Обхід робочих місць з метою проведення індивідуального та фронтального інструктажів.
- б) Контроль за організацією робочих місць та дотриманням правил безпеки праці.

VII. Підведення підсумків уроку (заключний інструктаж).

Ми з'ясували, що правильне харчування є складовою здорового способу життя. Треба вміти виявляти помилки у споживанні їжі та усувати їх. Існує тісний зв'язок між харчовою цінністю продуктів та фізичним розвитком і самопочуттям людини.

VIII. Виставлення оцінок, їх мотивація.

IX. Релаксація.

Учням пропонують оцінити «смайликом» свій настрій, емоційне задоволення уроком.

Прибирання робочих місць.