

План-конспект урока в форме деловой игры в 8 классе

Учитель: Ведяскина Татьяна Николаевна

Тема: Рациональное питание.

Цель урока: Систематизация знаний о рациональном питании, рассмотрение этой темы с различных точек зрения; стимуляция познавательной активности учащихся; воспитание культуры общения.

Ход урока:

1. Организационный момент.

2. Учитель дает понятие рационального питания.

Рациональное питание – одно из важнейших условий существования и нормального функционирования человеческого организма. От того, как питается человек, зависит его работоспособность, здоровье и продолжительность жизни. В процессе жизнедеятельности происходит постоянный расход энергии. Эти затраты энергии должны своевременно пополняться за счет потребляемой пищи, которая должна хорошо усваиваться, иметь приятный внешний вид, вкус, запах, быть разнообразной, вызывать чувство насыщения и быть абсолютно безупречной и безвредной. Для того, чтобы она принесла максимальную пользу, необходимо иметь научно обоснованное представление о ценности составных элементов продуктов, способах и средствах их кулинарной обработки. При правильном питании человек в течение долгих лет сохраняет умственную и физическую активность, бодрость и жизнерадостность.

На вопрос: нравится ли вам, как вас кормят? Можно получить разные ответы. Сегодня мы услышим мнение: сладкоежек, любителей мяса, вегетарианцев, а также специалистов в области питания.

3. Выступление учеников от имени разных людей.

Сладкоежка. Я недоволен питанием, так как мало дают булочек, пирожных, сладостей. Выступаю от имени тех, кто хочет питаться сладостями вместо надоевших супов и каш. Может их трудно готовить или это очень дорого стоит?

Кондитер. В зависимости от видов изделий тесто для них должно быть густое или жидкое, а по способу приготовления – пресное или кислое, сдобное и несдобное. Для приготовления теста для сладких булочек понадобятся: мука, вода, соль, разрыхлитель, сахар, яйца, жиры, пряности, изюм, орехи и т.д. Для приготовления разного вида теста требуется различное время.

Ну, как, я ответила на первую часть твоего вопроса?

Калькулятор. Ассортимент блюд для завтраков, обедов и ужинов подбирается исходя из питательной ценности продуктов, их калорийности. Разнообразие блюд – неременное условие здорового питания. Потребность человека в том или ином количестве калорий в сутки зависит от возраста, пола, характера труда и даже места его проживания. Специалистами разработаны таблицы примерной потребности организма в калориях (демонстрация таблицы).

При четырехразовом питании на долю завтрака должно приходиться 25% дневного рациона, обеда – 35%, полдника – 15%, ужина – 25% общей калорийности.

Представим себе, что, исходя из пожеланий сладкоежек, мы съедим на завтрак 300г оладий с яблоками (614ккал) и запьем клюквенным киселем (152 ккал). Калорийность завтрака – 766 ккал.

Обед: две ватрушки с творогом (882 ккал), суфле из кураги 200г (414ккал), вишневый пюре-мусс 140г (199ккал). Итого 1495 ккал.

Полдник: печенье сахарное 200г (804 ккал), йогурт 100г (85ккал). Итого 889 ккал.

Ужин: пирог с яблоками 200г (764 ккал), сок абрикосовый 180г (102 ккал). Итого 866 ккал.

Всего за день 4016 ккал, что превышает норму у юношей на 1016 ккал, а у девушек на 1416 ккал. Нетрудно представить себе, что нас ожидает при таком питании.

Диетолог. Люди с пышными формами, на первый взгляд, пышут здоровьем. Но медициной доказано, что полный человек чаще болеет, раньше старится и живет в среднем на 7 лет меньше, чем люди с нормальным весом. Тучность сопровождается нарушениями деятельности желез внутренней секреции, способствует появлению гипертонии, сахарного диабета, инфаркта, инсульта. Приведу несколько примеров. Для того, чтобы израсходовать энергию, полученную после съеденного бутерброда с сыром, нужно заниматься зарядкой в течение часа, порции мороженого – уборкой снега в течение часа, куска торта – 1,5 часовой уборкой квартиры.

Любитель мяса. Ясно, что все эти булочки и пирожные только способствуют отложению жира, а толку от них мало. Нужно больше мясных блюд. Нас не может накормить пара сосисок или крохотный кусочек курицы! Мы растем, и нам необходим для роста белок животного происхождения. Без этого не нарастишь мускулов.

Физиолог. А вам известно будущее людей, которые бездумно занимаются наращиванием мышц? Как только они уменьшают нагрузку, мышечная ткань перерождается в соединительно-жировую, развивается ожирение. К тому же питание одними животными белками выводит из строя печень и поджелудочную железу. В средние века даже применяли такую пытку: человека кормили только мясом. Происходило отравление организма, и наступала мучительная смерть.

А знаете ли вы, что людям с тяжелой физической работой требуется в день всего 200 г мяса? Советую почаще заменять мясо в меню рыбой – она легче и полнее усваивается организмом. Богаты белками горох, фасоль, молоко, творог.

Журналист. У меня вопрос: почему лишенные свежих фруктов и овощей люди часто подвергаются заболеванию цингой?

Физиолог. Причина в недостатке витаминов.

Кулинар. Растительное сырье долго сохранить в свежем виде невозможно. Однако существуют различные виды специальной обработки: маринование, соление, квашение, консервирование с сахаром, сушка.

При кулинарной обработке овощей следует соблюдать правила, чтобы уменьшить потери витаминов:

Вегетарианец. Самая полезная еда – овощи. Надо отказаться от мясной пищи, сладостей, раз они так вредны.

Физиолог. Резкое снижение содержания белка в пище отрицательно влияет на работу мозга, ослабляет защитные свойства организма. От недостатка белка особенно страдает растущий человек, ведь белок – это строительный материал для клеток. А углеводы – это основной источник энергии. Жиры также способствуют устойчивости к заболеваниям, неблагоприятным факторам окружающей среды.

Представитель группы экспертов. Выслушав различные точки зрения, мы пришли к выводу, что и недоедание, и переедание отрицательно влияют на организм человека. Отсюда вывод – питание должно быть правильным, научно обоснованным, рациональным. Еда должна быть вкусной и разнообразной. Но во всем нужна мера. Употреблять продукты необходимо с учетом их энергетической ценности и потребности организма. Следует также соблюдать режим питания. При составлении меню надо учитывать возраст, физическую нагрузку, климат.

4. Заключение учителя.

Пища – один из важнейших факторов, обеспечивающих жизнедеятельность организма. Лишенный ее, он умирает. Но питаться надо правильно. «Нормальная и полезная еда есть еда с аппетитом, еда с испытываемым наслаждением», - говорил академик И.П.Павлов. Однообразная еда быстро приедается, а это снижает усвояемость пищевых продуктов. Необходимо

заботиться о разнообразном меню, а также об обстановке, в которой она принимается. И пусть еда всегда приносит вам удовольствие и пользу!

5. Практическая работа.

Как было сказано выше, суточная калорийность девушек около 2800 ккал. Сейчас вы составите меню на один день с учетом распределения калорийности при трехразовом питании: 30% - 50% - 20%. Ученики составляют меню.

6. Проверка задания и подведение итогов урока.