

**Проект «Содействие переходу Республики Беларусь к «зелёной» экономике», финансируемый Европейским союзом и реализуемый Программой развития ООН**

**Пилотная инициатива «Создание сети инновационно-демонстрационных площадок по земледелию и органическому сельскому хозяйству для продвижения устойчивого землепользования, популяризации с/х труда среди молодежи, улучшения питания школьников и получения доходов сельскими школами»**

## **Занятие объединения по интересам «Волшебная грядка: от идеи до урожая»**

**Тема занятия:**

### **Что мы едим? Продукты питания. Основы правильного питания**

**Автор: Рящикова Валентина**

**Аркадьевна,**

**учитель биологии**

**ГУО «Курковский УПК**

**детский сад – средняя школа»**

**2017**

**Задачи:** – определить питательные и пищевые потребности человека;

– провести практическую работу по составлению списка продуктов, которые используются при приготовлении пищи в семье

**Оборудование:** листы бумаги, фломастеры, презентация «Основы правильного питания»

### **Ход занятия:**

**I. Актуализация знаний:** Характер питания оказывает влияние на рост, физическое и нервно-психическое развитие человека, особенно в детском и подростковом возрасте. Правильное питание является необходимым фактором для обеспечения нормального зрения, кроветворения, полового развития, поддержания нормального состояния кожных покровов. Здоровое питание способствует повышению защитных функций организма (устойчивость к инфекциям, агрессивному воздействию внешней среды).

### **II. Новый материал**

#### 1. Просмотр презентации

- Здоровье человека, а в частности и его вес, зависят от многих факторов:
- стрессы,
- экология,
- наследственность,
- образ жизни,
- питание.

**«Человек – это то, что он ест»**





Все жизненные процессы в организме человека находятся в большой зависимости от того, из чего составляется его питание с первых дней жизни, а также от режима питания. Всякий живой организм в процессе жизнедеятельности непрерывно тратит входящие в его состав вещества.

Питание – это то, что объединяет каждого из нас. Вне зависимости от пола, возраста, национальности, вероисповедания, культуры и прочих факторов, организм каждого человека устроен одинаково; устроен таким образом, что независимо от внешних условий и индивидуальных особенностей, основную массу всех необходимых веществ (если не сказать больше) он получает именно из пищи.





Под наилучшими физиологическими нормами питания понимаются такие нормы, которые у взрослого полностью покрывают все траты организма, а у детей обеспечивают, кроме того, потребности роста и развития



## НОРМЫ ПИТАНИЯ



- Физиологические нормы питания базируются на основных принципах рационального питания, в частности
- учении о сбалансированном питании.

ВИТАМИНЫ, ПРИСУТСТВУЮЩИЕ В  
НИЧТОЖНЫХ КОЛИЧЕСТВАХ В ПРОДУКТАХ  
ПИТАНИЯ, НО ИМЕЮЩИЕ ОГРОМНОЕ  
ЗНАЧЕНИЕ ДЛЯ НОРМАЛЬНОГО ОБМЕНА  
ВЕЩЕСТВ И ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ



Основное количество витаминов поступает в организм с пищей, и только некоторые синтезируются в кишечнике обитающими в нём полезными микроорганизмами, однако и в этом случае их бывает не всегда достаточно.



## ЗАБОЛЕВАНИЯ СВЯЗАННЫЕ С НЕПРАВИЛЬНЫМ ПИТАНИЕМ

1. Ожирение.

2. Сахарный диабет.

3. Язва и гастрит

4. Сердечно-сосудистые заболевания

5. Дистрофия

6. Булимия

7. Анорексия и дистрофия

5. Почечная недостаточность



Последствия  
неправильного  
питания



ожирение

## 2. Питательные и пищевые потребности человека.



Распределение продуктов по часам приема очень сильно зависит от состава и энергетического потенциала.

Современная модель правильного и рационального питания имеет вид пирамиды: продукты в ней располагаются от основания к вершине по мере убывания их полезности. Ориентируясь на неё, вы сможете составлять сбалансированный рацион на каждый день.

### Первый кирпич пищевой пирамиды – зерновой.

Основание пирамиды образуют цельнозерновые продукты, значение которых часто недооценивается и содержание которых в нашем меню, как правило, недостаточное. Признайтесь, часто ли Вы едите каши – гречневую, овсяную, хлеб из муки грубого помола, макароны из пшеницы твердых сортов? А их в ежедневном рационе должно быть от 6 до 9 порций! 1 порция зерновых продуктов – это 1 ломтик цельнозернового хлеба или 1,5 чашки приготовленной пасты, или 1,5 чашки приготовленного риса.

- Крупы (гречка, неочищенный рис, овсянка) содержат много витаминов А и Е, к тому же в них витамины не разрушаются со временем так интенсивно, как в овощах и фруктах. Конечно, определенный процент населения ест на завтрак мюсли, но все же стоит подумать о том, чтобы вернуть такие традиционные блюда, как каши с различными добавками – грибами, тыквой, репой. Это не только вкусно, но и крайне полезно.

- Обратите внимание: сюда не входят источники "пустых" углеводов, которые присутствуют в нашем питании: белый хлеб, булки, торты.

### **Кирпичи 2-й и 3-й – овощной и фруктовый.**

- Следующий уровень пирамиды – овощи и фрукты (2 отдельные группы).
- Овощей в дневном рационе должно быть в среднем 5 порций.

Фруктов – от 3 до 5.

1 порция фруктов – это 1 средний фрукт (апельсин, яблоко) или 1 чашка нарезанных фруктов, или 1,5 чашки сока, или 1 чашка сухофруктов. Как источник витамина С рекомендуется отвар из сухих плодов шиповника, листовая зелень, красный перец, замороженная черная смородина, цитрусовые и квашеная капуста.

### **Кирпич 4-й пищевой пирамиды – мясной.**

- В рационе обязательно должны присутствовать высоко протеиновые продукты, содержащие незаменимые аминокислоты: нежирное мясо, птица, рыба.
- Кстати, к этой же группе (а не к группе молочных продуктов) диетологами отнесен творог. Таких продуктов следует потреблять от 4 до 8 порций (1 порция: 30 г приготовленного мяса, птицы или рыбы, 1 чашка бобов, гороха или чечевицы, 1 яйцо или 2 белка, 30-60 г обезжиренного сыра, 1 чашка обезжиренного творога).
- В мясе содержится железо, которое является иммуномодулятором, витамины группы В (в основном в свинине). А вот сосиски, сардельки, вареные колбасы сюда не входят – мяса в них не так много, а вот жира и калорий – предостаточно! Чтобы получать в достаточном количестве микроэлемент селен, ешьте морепродукты (источник кислот омега-3 и омега-6). Обратите внимание: витамины и микроэлементы из разных типов продуктов усваиваются с разной интенсивностью.

### **Кирпич 5-й пищевой пирамиды – молочный.**

Каждый день на Вашем столе должны быть и молочные продукты – источник витаминов А и Е. Поддержать иммунитет помогут кисломолочные продукты, содержащие живые бифидо– и лактобактерии, необходимые для профилактики дисбактериоза кишечника. Молочных продуктов в ежедневном рационе должно быть 2 порции (1 порция – 1 чашка обезжиренного молока или обезжиренного йогурта, кефира). Обратите внимание: ограничивайте поступление продуктов, содержащих много животных жиров, как источника скрытого жира (сыры, мороженое, сметану, жирные соусы, майонез).



## **Кирпич 6-й пищевой пирамиды – жиросодержащий, но не жирный.**

И на самом верху пирамиды – группа жиросодержащих продуктов, куда входят орехи, животные и растительные масла. Последние – источник полезных для сердца полиненасыщенных жирных кислот. Включено в эту группу сливочное масло, но его потребление должно быть ограничено.

### **3. Практическая работа по составлению списка продуктов, которые используются при приготовлении пищи в семье**

– Индивидуальная работа учащихся. Каждый учащийся составляет на отдельном листе бумаги список продуктов

– Представление учащимися проделанной работы

### **III. Рефлексия**

1. Какое значение имеет правильное питание?
2. Почему необходимо употреблять витамины?
3. Назовите части пирамиды здорового питания.