

Домоводство

Тема. Здоровье и экономное питание

Цель. формирование представлений о здоровом и экономном питании.

Задачи.

Образовательная. Дать представление о правилах здорового и экономного питания.

Развивающая. Развивать умение ориентироваться по инструкционной карте.

Воспитательная. Воспитание культуры питания, уважения к собственности, экономичность.

Тип урока. Новая тема

Оборудование. Технологическая карта, трафарет человека, посуда, инвентарь, микроволновая печь, продукты.

Ход урока

1. Организационный момент.

Добрый день! Доброе утро! Доброго здоровья!"

Когда мы произносим эти слова, то искренне желаем тем, с кем встречаемся, добра и радости. И наше сердце открывается для искренних и добрых людей.

2. Основная часть урока.

Что такое здоровье человека?

Здоровье – это отсутствие болезни.

Здоровье – это физическое и психическое благополучие человека.

Один из главных факторов, определяющих наше здоровье, – это питание. Каким должно быть питание, чтобы приносило пользу для здоровья человека? Как можно экономно использовать продукты?

Сегодня на уроке мы постараемся ответить на эти вопросы.

Задание. Ученику выдается трафарет человека.

В тетради записать правила питания.

Ученик записывает правила питания, стрелочками к человеку.

Учитель - ученик. Обсуждение с пояснениями.

Правила питания:

1. Режим питания (есть нужно в одно и то же время).
2. Питание должно быть разнообразным.
3. Питание должно быть сбалансированным.
4. Пища должна содержать белки, жиры, углеводы, витамины, воду, минеральные соли.
5. Есть надо часто, но небольшими порциями.
6. Употреблять в пищу много овощей и фруктов.
7. Потреблять в сутки 2-2.5 литра воды.
8. Последний приём пищи за 1.5-2 часа до сна.

9. Пища должна быть свежей.
10. Пища должна быть не очень горячей и не слишком холодной.
11. Пищу надо тщательно пережёвывать.
12. «Когда я ем – я глух и нем».
13. Перед едой надо тщательно вымыть руки.
14. После еды нужно сполоснуть рот.

Пища - одна из основных потребностей человека, основа его здоровья, работоспособности, жизнерадостности и долголетия.

Питание - самая большая статья в бюджете семьи и составляет примерно 45% от семейного бюджета. Питание должно быть рациональным (регулярным, разнообразным, определенного качества и количества).

Говорят, что на питании экономить не следует. Но ведь и бездумно тратить деньги на продукты - тоже роскошь непозволительная. Умелая хозяйка без ущерба всегда найдет возможность сократить расходы на питание.

В условиях кризиса питание должно быть экономически целесообразным.

Проблемная ситуация. В связи с этим подумай и скажи, как можно экономить, но не во вред здоровью.

От чего можно смело отказаться.

1. Колбасы, сосиски, сардельки, ветчина.
2. Копчёности.
3. Консервы.
4. Полуфабрикаты (пельмени, котлеты).
5. Сахар-рафинад.
6. Привозные овощи и фрукты

Недорогие продукты, полезные для здоровья:

1. Каши.
2. Молочные продукты. Кисломолочные продукты
3. Растительное масло.
4. Рыба и морепродукты.
5. Овощи и фрукты вашей местности.
6. Яйца.
7. Мясо.

Дальновидный человек - экономный человек. К организации питания это относится в полной мере. Ведь планировать можно не только покупки, но и меню. Составляя меню, вы получите прекрасную возможность сбалансировать свое питание по калорийности, по питательным веществам, по витаминам и, что немаловажно, по цене.

Физкультминутка

1. Кисти рук сомкните в «замок». Разминайте их, представляя, как зубы пережевывают пищу.

2. Наклоны головы вперед-назад. Это пища передвигается по пищеводу.

3. Повороты туловища вправо-влево. Пища переваривается в желудке.

4. Приседания. Частично переваренная пища порциями попадает в тонкий кишечник.

5. А теперь глубокий вдох-выдох. Пищеварительная система отдыхает.

Вводная беседа перед практической работой.

Многие задаются вопросом, что можно приготовить из остатков продуктов в холодильнике. Ведь остатки продуктов (не путай, не объедки) бывают совершенно хорошего качества и выкинуть их просто бывает жалко. Конечно, что не съедено, можно выбросить в мусорное ведро. Но не торопись! Что можно приготовить из остатков продуктов? (Сделать пиццу, из корочек апельсина сделать цедру, цукаты, добавить их в компот, выпечку, горячие бутерброды, сухарики нарезанный хлеб скорее всего тоже остается). Давай подумаем и составим рецепт вместе.

3. Практическая работа.

Работа с технологической картой.

«Приготовление сухариков из хлеба в микроволновой печи.»

Техника безопасности (ТБ) с ножом, микроволновой печью.

Приготовление сухариков из хлеба в микроволновой печи.

Завершается практическая работа сервировкой стола, дегустацией приготовленных сухариков.

Дополнительная информация.

Сухари не стоит хранить в пакете. Если вы сделали очень масляные сухарики, пересыпьте их в стеклянную банку, плотно закройте крышкой и поставьте в холодильник. Сушеные сухари (практически без масла) можно хранить в деревянной чашке с деревянной крышкой. Не храните сухари дольше 1 месяца. Как и хлеб, они могут прогоркнуть или отсыреть.

Сухари рекомендуется подавать вместо хлеба к супам и соусам. Эта закуска отлично подходит к чаю вместо пирожных. Довольно удобно брать сухари в поход, дальнюю дорогу. А также сушеный хлеб незаменим в терапевтических целях, например, при расстройствах желудка. Хрустящие сухарики помогают ослабленному желудку снова работать в прежнем режиме и восстановиться после перенесенного отравления.

Уборка рабочего места.

4. Подведение итога урока

В начале урока мы задали два вопроса: Каким должно быть питание, чтобы приносило пользу для здоровья человека? Как можно экономно использовать продукты? Нашли ли мы ответы на эти вопросы?

Ответы ученика. Регулярным

Давай подведем итог нашему занятию.

Что же такое здоровье? Почему люди чаще всего желают друг другу именно здоровья? Какое слово, связанное со здоровьем, мы слышим каждый день?

– От чего зависит здоровье?

- Как влияют вредные привычки на здоровье?
- Что нужно знать и уметь, чтобы быть всегда здоровым?
- Пожелаем друг другу здоровья.

Я желаю вам, ребята, быть здоровыми всегда!

Но добиться результата невозможно без труда.

Мы открыли все секреты, как здоровье сохранить.

Выполняйте все советы, и легко вам будет жить!

– Вспомните, как мы называли наше занятие? Вы согласны с этим выражением?

Каждый человек должен заботиться о своем здоровье. Потому что никто не позаботится о твоём здоровье лучше, чем ты сам. Я желаю вам быть всегда здоровыми.