|  |
| --- |
| Конспект урока на тему: Правильное питание |
| Учитель биологии, зож МБОУ СОШ №19 г.Пенза |
| Куприянчук Людмила Алексеевна |

**Тема урока:** Правильное питание.

**Цель:** рассмотреть свойства «строительного материала» для организма;

развить познавательный интерес, интеллектуальные и творческие способности учащихся в изучении темы.

**Задачи:**

* **Образовательные:** обеспечить усвоение и развитие знаний о практической значимости правильного питания для сохранения здоровья; обобщить знания учащихся об аспектах здорового питания.
* **Развивающие:** развить познавательный интерес к изучению биологического вопроса; разъяснение роли питания в поддержании здоровья;
* **Воспитательные:** содействовать формированию у учащихся стремления к заботе о своем здоровье; научить применять теоретические знания на практике.

**Оборудование:** таблицы, презентация «правильное питание», рабочая тетрадь.

**Тип урока:** изучение нового материала.

1. **Организационный момент.**
2. **Подготовка к восприятию новых знаний.**

Высказывание немецкого мыслителя, представителя философии пессимизма

**(слайд №2)**Артур Шопенгауэр ***«Здоровье до того перевешивает все остальные блага жизни, что поистине здоровый нищий счастливее больного короля».***

1. **Изучение нового материала.**

Что мы понимаем под понятием «питание»?

- *питание* – это процесс поступления, переваривания, всасывания и усвоения в организме питательных веществ.

**(слайд№3)** Питание человека должно быть полноценным. Так как для роста организму требуется «строительный материал». Таким материалом являются белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли.

*Белки* - составляют 1/5 часть веса тела человека. Больше всего белков содержится в продуктах животного происхождения (мясо, рыба, яйца, молочные продукты), а также есть в продуктах и растительного происхождения (бобовые, орехи, гречка). Если белков в организме недостаточно, человек ощущает упадок сил.

**(слайд№4)** *Жиры* - источник энергии, помогают организму сопротивляться болезням. Жиры содержаться в таких продуктах как (мясо, молоко, растительное масло, сливочное масло).

**(слайд№5)** *Углеводы* – так же как и жиры являются источником энергии для нашего организма. Продукты богатые углеводами (овощи, фрукты, крупы, хлебобулочные изделия, мёд, сахар, шоколад).

**(слайд№6)** Для нормального процесса жизнедеятельности, для регуляции обмена веществ необходимы витамины и минеральные соли. В настоящее время известно более 25 видов витаминов. Их обозначают буквами латинского алфавита (А, В, С, Д…) и цифрами, определяющими порядок открытия витаминов данной группы (В1, В2,В3 …).

Регулярное употребление овощей и фруктов позволяет увеличить продолжительность жизни на 10-15 лет**.** Длительное отсутствие витаминов в питании приводит к различным заболеваниям.

**Таблица витаминов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Витамины** | **Заболевание при недостатке (гиповитаминозе)** | **Продукты, богатые витаминами** |
| А | Необходим для роста и размножения клеток. При недостатке – «куриная слепота». | Молоко, мясо, морковь |
| В1 | Важен для функционирования нервной системы, сердца, печени. При недостатке – «бери-бери». | Печень, орехи, яйца, бобовые |
| В2 | Осуществляют окислительно-восстановительные реакции. При недостатке - «катаракта». | Зелень, молоко, бобовые |
| В3 | Контролирует содержание глюкозы в крови. При недостатке – «пеллагра». | Рыба, мясо, яйца, грибы, орехи |
| В6 | Учувствует в переваривании пищи. При недостатке – «малокровие», «судороги». | Бананы, орехи, куриное мясо |
| В9 | Необходим для иммунной системы. При недостатке – вялость, раздражительность. | Зелень, мясо, рыба, молоко |
| В12 | Необходим для жизнедеятельности клеток нервной ткани и клеток костного мозга. При недостатке – «анемия». | Меся, печень, рыба, молоко, яйцо |
| С | Стимулирует гормональную регуляцию, сопротивляемость к заболеваниям. При недостатке «цинга» | Капуста, шиповник, болгарский перец, смородина, картофель |
| Д | Регулирует обмен кальция и фосфора. При недостатке - «рахит». | Сливочное масло, рыба, сыр |
| Е | Влияет на эндокринную систему. При недостатке – «дистрофия мышечной ткани». | Подсолнечное масло, арахис, бобовые |
| К | Регулирует свертываемость крови. При недостатке – «носовое кровотечение». | Салат, капуста, соевое масло |
| РР | Регулирует кровообращение и уровень холестерина. При недостатке – «пеллагра». | Арахис, арахис, грибы |

**(слайд№7)** *Стих о витаминах:*

Никогда не унываю,

И улыбка на лице,

Потому что принимаю,

Витамины «А», «В», «С» (фотографии детей рассказывающих о витаминах).

**Физкультминутка**

А теперь, ребята, встали.

Быстро руки в верх подняли,

В стороны, вперед, назад.

Повернулись вправо, влево,

Тихо сели, вновь за дело.

**(слайд№8)** Кроме витаминов, организм нуждается в системном снабжении минеральными солями. Среди них соли железа, кальция, магния.

**Таблица минеральные соли**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Виды солей** | **Возможные нарушения при недостатке** | **Продукты, которые содержат соли** |
| Соли железа | Малокровие | Яблоки, абрикосы |
| Соли кальция | Разрушение зубов, плохой рост скелета | Молоко, рыба, овощи |
| Соли магния | Ухудшение работы кишечника | Горох, курага |

**(слайд№9)**Немаловажное значение имеет и режим питания. Установлено, что регулярный прием пищи снижает риск возникновения желудочно-кишечных заболеваний. Для здоровых людей рекомендовано 3-4 разовое питание. Четырёх разовое питание наиболее благоприятствует умственной и физической работе.

Завтрак -15% Обед-35%

Полдник-25% Ужин-25%

Поговорка: **«Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу».**

Так образом, каждый из нас должен получать столько энергии, сколько затрачивает её в течение дня, то есть в организме должно соблюдаться энергетическое равновесие.

**(слайд№10) Правильное питание- залог здоровья организма** (рисунки учащихся 8 класса о правильном питании).

**(слайд№11) Еда в рационе питания должна быть не только вкусной, но и полезной** (фотографии детей 6 класса «приготовление блюд»).

1. **(слайд №12) *Тест «правильно ли ты питаешься».***

1. Как часто в течение дня вы питаетесь?

**А) 3 раза и более Б) 2 раза В) 1 раз**

2. Всегда ли вы завтракаете?

**А) всегда Б) не всегда В) никогда**

3. Из чего состоит ваш завтрак?

**А) каша, чай Б) мясное блюдо и чай В) чай**

4. Часто ли вы перекусываете между завтраком и обедом, обедом и ужином?

**А) никогда Б) раза два В) 3 раза**

5. Как часто вы кушаете овощи, фрукты, салаты?

**А) 3 раза в день Б) 1-2 раза в день В) 2-3 раза в неделю**

6. Как часто вы кушаете жаренную пищу?

**А)1 раз в неделю Б) 3-4 раза в неделю В) каждый день**

7. Как часто вы кушаете выпечку?

**А) 1 раз в неделю Б) 3-4 раза в неделю В) каждый день**

8. Сколько раз в неделю вы кушаете рыбу?

**А) 3-4 раза Б) 1-2 раза В) 1 раз**

9. Как часто вы кушаете хлеб?

**А) меньше 3 дней в неделю Б) от 3 до 6 дней в неделю В) за каждой едой**

10. Сколько чашек чая и кофе выпеваете за день?

**А) 1-2 Б) от 3 до 5 В) 6 и более**

11. Прежде чем есть первое блюдо с мясом, вы?

**А) убираете всё мясо Б) убираете только часть**

***Подсчет баллов: «А» - 2 балла; «Б» -1 балл; «В» - 0 баллов***

**(слайд №14) *Ключ к ответу:***

0-13баллов – есть опасность;

14-18 баллов – следует улучшить питание;

19-24 балла – хороший режим и качество питания.

**(слайд №15) Заключение:** каждый для себя должен сделать вывод, правильно ли я питаюсь и что нужно изменить.

1. **Домашнее задание:** составить меню на день с учетом суточной потребности детского организма в калориях.

Занятие наше подошло к концу. Будьте здоровы.