**Тема: «Гигиена питания. Питание и здоровье» 8 класс**

**Цель:** формирование информационных, коммуникативных и предметных компетенций учащихся, развитие интереса и познавательных способностей учащихся на основе добывания ими знаний и приобретения опыта познавательной деятельности.

**Задачи:**

**Образовательная:** формирование личностной позиции по вопросам рационального питания;

усвоение учащимися первичных знаний по теме культура питания.

**Развивающая:** развитие навыков самостоятельности и творческого мышления, умения работать с дополнительной литературой, овладевать приемами исследовательской деятельности, включая умение видеть проблему, ставить вопросы, выдвигать гипотезы и находить решение.

**Воспитательная:** воспитывать культуру отношения к своему здоровью.

**Средства обучения:** интерактивная доска, раздаточный информационный материал, карточки с заданиями, оценочная таблица.

**Ход урока**

**1. Организационный этап**. Постановка цели и задач.

**2. Усвоение новых знаний.**

**2.1. Правила питания**

а) Что такое «правильное питание»? (*составление кластера*)

б)Сформулируйте правила питания, анализируя поговорки и изречения (работа в группах)

**1 группа**:

- «Лучше 7 раз поесть, чем 1 раз наесться»;

- «Завтрак съешь сам, обедом поделись с другом, а ужин отдай врагу».

***Вывод учащихся****:* питаться надо регулярно, не меньше 4-5 раз в день, в одно и то же время.

**2 группа:**

- «Обжора роет себе могилу собственными зубами»;

- «Пища, которая не переваривается, съедает того, кто её ест» (Абуль –Фаорадж)

***Вывод учащихся****:* умеренное потребление пищи

**3 группа:**

- «Хорошо прожуёшь – сладко проглотишь»,

- «Кто долго жуёт, тот долго живёт»

***Вывод учащихся****:* принимать еду нужно в спокойной обстановке, не спешить

**2.2. Работа с информационным материалом.**

***а)Вводное слово учителя***

В последнее время много говорят о вреде фаст-фуда для здоровья. Тем не менее, с каждым годом число поклонников «быстрого питания» не уменьшается, а, наоборот, увеличивается. Почему?

Слово «фаст-фуд» (fast food) в переводе в английского обозначает «быстрая еда». Поэтому правильно называть так любое блюдо, которое молниеносно готовится, сервируется и так же быстро съедается. Существует несколько разновидностей фаст-фуда.

Во-первых, это те блюда, которые готовятся в ресторанах или передвижных косках быстрого питания. Сюда входят картофель-фри, картофель с наполнителями, бюргеры хот-доги, разогретая пицца, шаурма и другие подобные кушанья.

Во-вторых, к фаст-фуду следует отнести все продукты быстрого приготовления, которые можно просто развести водой: лапшу, картофельное пюре, супы и каши.

В-третьих, фаст-фудом являются всевозможные мелкие закуски, продающиеся в киосках и магазинах: чипсы, сухарики, орешки, печенье, поп-корн. Этот список можно и продолжить. Но в целом фаст-фуд - это то, что можно съесть на ходу, почти не отрываясь от дел.

***б) работа учащихся в группах*** (раздаточный информационный материал в приложении)

**Задание 1 группе.**

**1.** Почему, несмотря на всевозможные запреты, фаст-фуд все же популярен не только среди детей и подростков, но и среди взрослых?

**2.** Действительно ли он вреден для организма?

Для ответа на вопрос проведите небольшое исследование.

**а)** Определите, какие ингредиенты входят в состав выбранного вами фаст-фуда.

**б)** Какие питательные вещества поступают в организм при употреблении фаст-фуда? (преимущественно углеводы и жиры, минимум белков и витаминов)

**3.** Назовите проблемы, которые могут возникнуть при систематическом употреблении фаст-фуда и предложите пути их решения.

**4.**Выступите с агитацией перед учащимися 5-8 кл.

**Задание 2 группе.**

**1.** Выразите свое отношение к запрету на рекламу о фаст-фудах, приведя аргументы в пользу вашего согласия или несогласия.

**2.** В случае вашего согласия с данной информацией сочините антирекламу на фаст-фуды.

**3.** Какие проблемы, на ваш взгляд , могу возникнуть в рамках семьи, общества, государства в связи с систематическим употреблением фаст-фуда?

**Задание 3 группе**.

**1.** Изучите предложенную информацию «В Казахстане не нашли здоровых школьников».

**2.** Поясните, почему питание школьников является серьезной проблемой для страны?

**3.** Заслушать результаты исследовательской работы среди своих одноклассников по поводу их питания, проведённой по следующему плану:

1) Проведите опрос:

а) Завтракаешь ли ты по утрам?

б) Чему отдаешь предпочтения во время обеда дома- первым или вторым блюдам?

в) Чем предпочитаешь утолить голод на перемене в школе?

2) Проанализируйте результаты опроса , сделайте выводы о правильном или неправильном питании ваших одноклассников.

3) Сделайте прогноз о возникновении возможных проблем со здоровьем у ребят при неправильном питании.

4) Составьте рекомендации по правильному питанию и выступите с ними перед учащимися.

**3. Рефлексия.**

Обоснуйте правила гигиены питания.

1. Регулярность приёма пищи.

2. Во время еды не отвлекаться.

3. Пищу необходимо тщательно пережёвывать.

4.Не переедать.

5. Пища должна быть разнообразной.

**Модельный ответ.**

**1.** Во время приёма пищи образуются слюноотделительные условные рефлексы.

При регулярном питании вырабатывается условный рефлекс, следовательно, перед приемом пищи уже выделяется желудочный сок, что способствует лучшему перевариванию пищи.

**2.** Если отвлекаешься, то ухудшается сокоотделение.

**3.** Тщательно пережёванная пища, лучше пропитывается слюной, отсутствие в ней грубых частиц позволяет обеспечить сохранность слизистой желудка. При быстром темпе еды человек не контролирует количество съеденного.

**4.** Переедание способствует отложению избытка питательных веществ, что ведет к ожирению. Из-за стола необходимо выходить с чувством легкого голода, так как гуморальный сигнал о насыщении приходит на 20 минут позднее, после того, как человек уже сыт.

**5.** В этом случае организм получает все необходимые вещества.

Питательные вещества находятся в различных продуктах питания, поэтому необходимо употреблять в пищу разнообразную пищу. Много белков содержится в мясе, молочной продукции, бобовых. Жиры – орехи, растительные и животные жиры. Углеводы – мучные и кондитерские изделия.

**Домашнее задание:**

**1 группа:** Проанализируйте режим питания вашей семьи, сделайте выводы.

**2 группа:**

**а)** Соберите и проанализируйте информацию о развитии сети фастфуд-предприятий в Астане.

**б)** Какова динамика роста числа потребителей фастфуда в Астане? Какова динамика роста числа страдающих гастритом и другими заболеваниями пищеварительной системы в Астане?

**в)** Соотнесите полученные данные, отразив их на графике.

*Примечание*: данные для анализа информации собрать за последние три года.

**3 группа:** Соберите информацию о содержании опасных Е-добавок в различных продуктах.

**Приложение**

1. Оценочная таблица

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | ФИО учащегося | Разнообразие источников полученной информации | Информация отобрана в соответствии с темой | Умение обобщать, подытоживать информацию  | Убедительность и аргументированность ответов | Умение видеть и решать проблемы | Использование наглядных материалов | Умение работать в коллективе  | Умения высказывать суждения, подтверждать их фактами | Умение прогнозировать, анализировать |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**2)** Информационный материал для работы учащихся в группах.

**1.70% россиян посещают фаст-фуд рестораны**

 Согласно результатам исследования «[Рынок быстрого питания (фаст-фуда) 2012](http://marketing.rbc.ru/research/562949984165623.shtml)», проведенного агентством [***РБК.research***](http://marketing.rbc.ru/author/1203931.shtml), фаст-фуд- рестораны, по-прежнему, являются наиболее посещаемыми заведениями общественного питания в России.  Так, рестораны быстрого питания за последние полгода посещали около 70% опрошенных жителей крупных городов России (100 тыс. +) в возрасте от 18 до 54 лет.

 Таким образом, можно отметить, что, несмотря на существующий тренд на здоровое питание, россияне не отказывают себе в питании в фаст-фуд ресторанах.

 Много любителей фаст-фуда  среди жителей Москвы и Московской области. За последние полгода 8 из 10 опрошенных жителей московского региона посещали фаст-фуд рестораны. Напротив, среди городов-миллионеров наиболее низкая посещаемость заведений быстрого питания наблюдается в Челябинске и Омске. Доли россиян, посещавших фаст-фуд рестораны в данных городах, составляют соответственно 54,5% и 58,7%.

 При этом настоящими любителями фаст-фуда является молодежь, что связано с их социально активными поведением, мобильностью, а также меньшей приверженностью к здоровому образу жизни и питания. Относительно невысокий уровень собственных затрат они компенсируют частым посещением ресторанов.

**2.** **В казахстанском национальном центре** проблем формирования здорового образа жизни (НЦПФЗОЖ) считают необходимым ограничить рекламу на телевидении фаст-фуда и ряда других продуктов питания, считая их вредными для здоровья.

"Нужно ограничить рекламу фаст-фудов и тех продуктов питания, которые подвергаются быстрой термической обработке, в которые для улучшения вкусовых качеств добавляются всевозможные красители, консерванты, так как они вредно сказываются на организме человека", - сказала генеральный директор НЦПФЗОЖ Сауле Диканбаева в ходе круглого стола.

**3.В Казахстане не нашли здоровых школьников**

 В Казахстане нет здоровых школьников, что является очень серьезной проблемой для страны. Об этом корреспонденту Tengrinews.kz сообщил президент Казахской академии питания, академии профилактической медицины, член комитета экспертов ВОЗ по питанию Торегельды Шарманов.
По его словам, большая часть школьников страдает гастритом, все остальные находятся в предболезненном состоянии.

 Шарманов винит во всем неправильное питание как в школах, так и дома.
«Практически сейчас здоровых школьников в Казахстане нет. Сложилась очень серьезная ситуация с обеспечением еды необходимыми белками, витаминами и микроэлементами. Многие больные дети страдают анемией, недостатком йода и важнейшими витаминами», — говорит Шарманов Т.

«Мы составляем меню школьного завтрака, обеда на определенный период, например, на неделю, две недели и так в течении всего года», — рассказывает Шарманов Т.

*Интернетресурсы:*

 *nur.kz Фото: kp.ru*

*©* www.thinkstockphotos.com