**Конспект урока технологии в 5 классе по теме «Пища человека и режим питания»**

 *Составитель: Вилесова Екатерина Ивановна*

 *учитель технологии*

Тип урока: изучение нового материала

Цель: дать понятие о пище и режиме питания, формирование личностных позиций по вопросам рационального питания, усвоение учащимися первичных знаний о культуре питания

Оборудование: учебная таблица «Пищевые вещества», карточки с заданиями, цветные карандаши или фломастеры, кружочки разных цветов (красные, желтые, зеленые)

**Ход урока**.

1. Организационный момент.

Приветствие учащихся, проверка отсутствующих, проверка готовности к уроку.

1. Определение темы и цели урока.

Вы читали сказку В. П. Катаева «Цветик-семицветик»? Представьте, что цветы, которые я вам дарю, тоже волшебные. Какие свои самые главные желания вы бы попросили его исполнить? Рассмотрите внимательно цветочек, как вы думаете, какие три лепестка волшебного цветка самые важные и могут вам помочь стать счастливыми? Раскрасьте эти лепестки . (ПРИЛОЖЕНИЕ 1)

Какие лепестки вы выбрали? Почему? Каких лепестков выбрано больше?

 Многие из вас выбрали «Здоровье» и сделали правильный выбор. Ведь если человек будет здоров, то у него все будет : и везение , и смелость, и богатство. Из чего складывается наше здоровье? Что надо делать, чтобы оно было крепким, как сохранить наше здоровье, об этом мы сегодня с вами и будем говорить.

1. Изучение нового материала.

У многих народов есть пословицы и поговорки, в которых говорится о здоровье. Связь питания и здоровья была замечена уже давно, еще в древности

 - «Животные кормятся, люди едят; но только умные люди умеет есть» - А. Брилья-Саварен

 - «Мы живем не для того, чтобы есть, а едим для того, что бы жить» сказал великий философ Сократ

Связь питания и здоровья была подмечена еще в древности. Люди видели, что от неправильного питания дети плохо растут и развиваются, взрослые болеют, быстро утомляются, плохо работают и погибают

- Как вы понимаете смысл этих пословиц?

 Питание - одна из главнейших потребностей человека. Наряду с воздухом и водой пища постоянно необходима человеку, для обеспечения его жизнедеятельности. Чтобы надолго сохранить свое здоровье, необходимо правильно питаться уметь составлять рациональное меню, знать питательную ценность и вкусовые качества продуктов.

Задание 1: Ежедневное питание должно быть разнообразным. У вас на партах есть карточки с названиями продуктов. (ПРИЛОЖЕНИЕ 2)

Рядом с названиями нарисованы кружочки. Необходимо раскрасить эти кружочки:

-зеленым цветом продукты, которые, по-вашему, нужно есть каждый день

- желтым - можно есть не часто или каждый день, но понемногу

- красным – продукты, которые можно есть лишь изредка и понемногу.

Проверка правильности выполнения. Когда речь идет о правильном питании, необходимо помнить, что продукты бывают растительного и животного происхождения, что все они содержат питательные вещества, белки, жиры, углеводы, витамины, необходимые для обеспечения жизнедеятельности человека, роста и развития вашего детского организма. Наше ежедневное меню должно включать мясные, рыбные, молочные продукты, блюда из круп и бобовых, фрукты и овощи.

 У кого нет ошибок - получают зеленый кружочек, если есть1-3 – желтый, если ошибок больше 3 – красный.

Задание 2. Для того, чтобы определить, рационально ли вы питаетесь, отметьте в таблице, какие продукты вы едите и как часто. (ПРИЛОЖЕНИЕ 3)

 Подсчитаем количество баллов. Один «+» равен одному баллу. Если сумма баллов равна 44-36, получаете зеленый шар; если сумма баллов равна 34-28 – желтый, если сумма меньше 28 баллов – красный.

 Сделаем вывод о своем рационе питания : нужно или нет что-либо изменить, если нужно, то что именно?

Сформулируем правило рационального, правильного питания:

1. *Полезно есть разные продукты: овощи и фрукты, молочные продукты, мясо и рыбу, хлеб и крупы.*
2. *Если хочешь вырасти сильным , здоровым , умным и красивым, нужно есть полезные продукты.*

Какие продукты можно и нужно есть каждый день, а какие лишь изредка, мы уже знаем. Интересно, а какое же значение имеет режим питания? (ответы детей)

 Режим питания- это не только еда в определённое время, но и правильное её распределение по весу и содержанию питательных веществ в течение дня.

Задание 3: (ПРИЛОЖЕНИЕ 4) «Пищевая тарелка»- перед вами трафареты тарелок, условные обозначения всей пищи, которую мы съедаем в течение дня, т.е. суточный рацион питания. Раскрасив части «пищевой тарелки» в соответствии с условными обозначениями, вы узнаете, какую часть пищи мы съедаем за завтраком, обедом, ужином, если едим три, четыре, или пять раз в день. (ВЫПОЛНЕНИЕ ЗАДАНИЯ)

Проверка выполненного задания. Любой из этих вариантов режима питания считается правильным. Однако ученые считают, что один из них наиболее полезный для здоровья человека. Какой?

Для того, чтобы ответить на этот вопрос, внимательно рассмотрите рисунки и решите, в каком случае распределение пищи оказывается более равномерным и промежутки между приемами пищи меньше.

 Проверка правильности выполнения задания. Если ответ верный – получают зеленый кружочек.

 Запишем в тетрадь главное правило рационального питания:

- *Перерыв между едой не должен быть больше 4-х часов, а значит, лучше есть понемногу четыре раз в день.*

- *распределять суточную норму продуктов так : большая часть – в обед, завтрак немного больше ужина , самым легким должен быть полдник.*

- *есть нужно спокойно, тщательно пережевывая пищу*

Если вы занимаетесь спортом и у вас большие нагрузки в школе, то вам особенно важно соблюдать режим питания.

1. Итог по уроку. Теперь вы знаете основные правила правильного питания.

- Если хочешь вырасти сильны, здоровым, умным и красивым, какие продукты необходимо есть?

- Перерыв между едой должен быть не менее скольких часов?

- Самое большое количество пищи человек должен съедать когда?

Подсчитайте количество заработанных кружочков : если у вас 3 зелёных кружочка - значит вы едите правильную пищу и следите за своим здоровьем, у кого больше красных кружочков, ему следует пересмотреть свое меню и свой рацион питания. Я надеюсь, что сегодняшний урок ему в этом поможет, и он сделает правильный выбор в пользу полезны продуктов.

1. Домашнее задание. Составить полноценное меню на день.

литература:

1. Учебник Технологии обслуживающий труд для 5 класса под ред. В.Д. Симоненко

2. Поурочное планирование по технологии для девочек 5 класс. Изд. Учитель \ Волгоград

3. Безруких Формула правильного питания рабочая тетрадь

**Приложение 1**

 здоровье

 ум

благополучие

 везение

 богатство

 счастье

 успех

**Приложение 2**

* Морковь
* Сметана
* Яйцо
* Мармелад
* Жареная рыба
* Салат листовой
* Ягодный морс
* Чернослив
* Орехи
* Колбаса копченая
* Белокочанная капуста
* Овсяные хлопья
* Яблоки
* Виноград
* Пирожное
* Сливочное масло
* Соленые огурцы
* Бананы
* Сыр
* Йогурт
* Квашеная капуста
* Гречневая крупа
* Вафли
* Картофель фри
* Жареная курица
* Молоко и молочные продукты
* Вареная колбаса
* Кефир
* Лимонад
* Макароны
* Сливки
* Белый хлеб
* Черный хлеб
* Чай
* Торт
* Сок
* Мороженое
* Селедка
* Творог
* Конфеты
* Булочки
* Растительное масло
* Маринованные овощи

**Приложение 3.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Название продукта | Ем каждый день | Ем изредка |
| 1 | Хлеб пшеничный и ржаной |  |  |
| 2 | Хлебобулочные изделия |  |  |
| 3 | Торты, пирожные |  |  |
| 4 | Крупяные изделия |  |  |
| 5 | Чипсы |  |  |
| 6 | Разные овощи |  |  |
| 7 | Фрукты |  |  |
| 8 | Ягоды |  |  |
| 9 | Сладости |  |  |
| 10 | Сыр |  |  |
| 11 | Маринованные продукты |  |  |
| 12 | Молоко, молочные продукты |  |  |
| 13 | Мясо |  |  |
| 14 | Мед |  |  |
| 15 | Творог |  |  |
| 16 | Яйца |  |  |
| 17 | Пицца, чизбургеры, сандвичи |  |  |
| 18 | Сладкие газированные напитки |  |  |
| 19 | Рыба |  |  |
| 20 | Сыр |  |  |
| 21 | Копчености (рыба,мясо, колбасы) |  |  |
| 22 | Масло сливочное и растительное |  |  |

**Приложение 4**

 1 завтрак 2 завтрак обед полдник ужин

Трехразовое питание режим питания: 7.00-завтрак

 13.00- обед

 19.00- ужин

Четырех разовое питание режим питания: 7.30-8.30- завтрак

 12.30-13.00-обед

 16.00-полдник

 19.00-19.30-ужин

Пяти разовое питание режим питания: 7.30-8.30- 1 завтрак

 11.00-2 завтрак

 13.30-обед

 16.00- полдник

19.00- ужин