

Открытый урок по технологии 5 класс



Тема урока:

Физиология питания.

Рациональное питание.

Режим питания.

Витамины.

Кулинария – это искусство приготовления пищи и самая древняя сфера человеческой деятельности.

Слово «Кулинария» произошло от латинского слова **culina**, которое в переводе означает «кухня»

Физиология питания

– это наука,

занимающаяся

изучением различных

проблем питания

Продукты, богатые белками



Белки активно участвуют в обмене веществ, они необходимы для построения новых клеток и тканей

Продукты богатые жирами

Жиры —

это источник энергии,
участвуют в дыхании
клеток,
предохраняют организм от
охлаждения



Продукты богатые углеводами

Углеводы –
основной
источник
снабжения
организма
энергией,
помогают
организму
усваивать
жиры.



Продукты богатые витаминами

Витамины –
улучшают
пищеварени
е, обмен
веществ,
состояние
кожи, зрение,
способствую
т росту
организма.



**Рациональное питание –
питание с наибольшей
пользой для здоровья
человека**

**Оно включает : «пищевой
рацион» , «режим
питания», «условия
приема пищи»**

Пищевой рацион, т.е. пища,
должен покрывать
энергетические затраты
организма, хорошо
усваиваться, иметь
приятный внешний вид,
вкус, запах, быть
разнообразным, полезным
для здоровья



**Режим
питания –
это время
и число
приемов
пищи.**

Трехразовое питание :

Завтрак

Обед

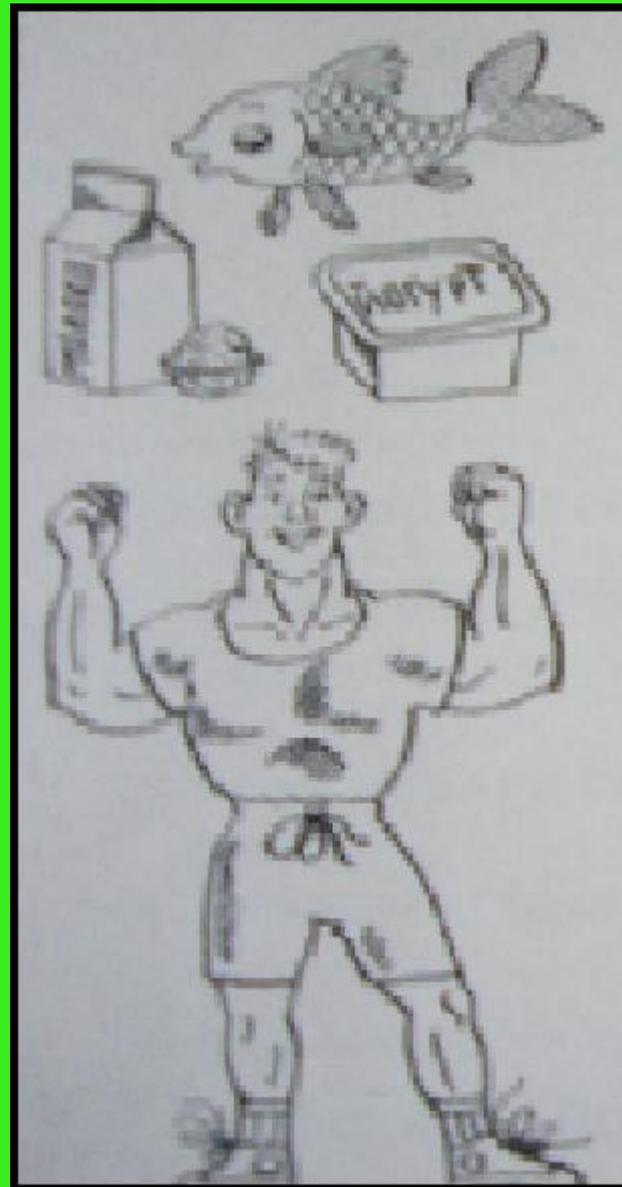
Ужин

Четырехразовое питание:

Добавляется
второй завтрак
или полдник.



Условия приема пищи – способству ют хорошему аппетиту, лучшему усвоению пищи.



**Правильное
питание
можно
представ
ить в виде
пирамид
ы**



Ежедневно организм человека должен получать все необходимые пищевые

вещества

Задание :

запишите, к чему привело чрезмерное потребление в пищу

продуктов, богатых :



- а) белками
- б) жирами
- в) углеводами

Заполните пропуски в

таблице

Название витамина	Значение для организма	Продукты содержащие данный витамин
A	Способствует росту, развитию, улучшает зрение	Молочные продукты, Яичный желток, рыбий жир и др.
B	Положительно влияет на общее состояние организма	Молоко, кисломолочные продукты, дрожжи, яйца, печень, мясо, орехи.
C	Укрепляет защитные силы организма	Апельсин, лимон, облепиха. Сладкий перец, петрушка, укроп и др.
D	Участвует в минеральном	Сливочное масло, молоко, яйца, рыба,

Полезные советы

- Нужно есть больше овощей, фруктов, пить соки.
- Питаться следует разнообразными продуктами, выбирать те, в которых содержится много витаминов.
- Питаться необходимо регулярно.
- считается, что съеденный завтрак перед школой – половина успеха в учебе.
- Не забывайте про полдник и второй завтрак – будьте бодры и веселы.
- У желудка тоже есть «Часы», так что нужно питаться в одно и то же время!

**Помни мудрый совет:
«Все кушанья должны
готовиться с хорошим
настроением» и
любовью к близким,
тогда даже самое
простое из них будет
вкусным и полезным»**