

Тема урока: Секреты правильной тарелки

ПЕРЕКУС



ПЕРЕКУС



ОБЕД



ЗАВТРАК



ПЕРЕКУС



УЖИН



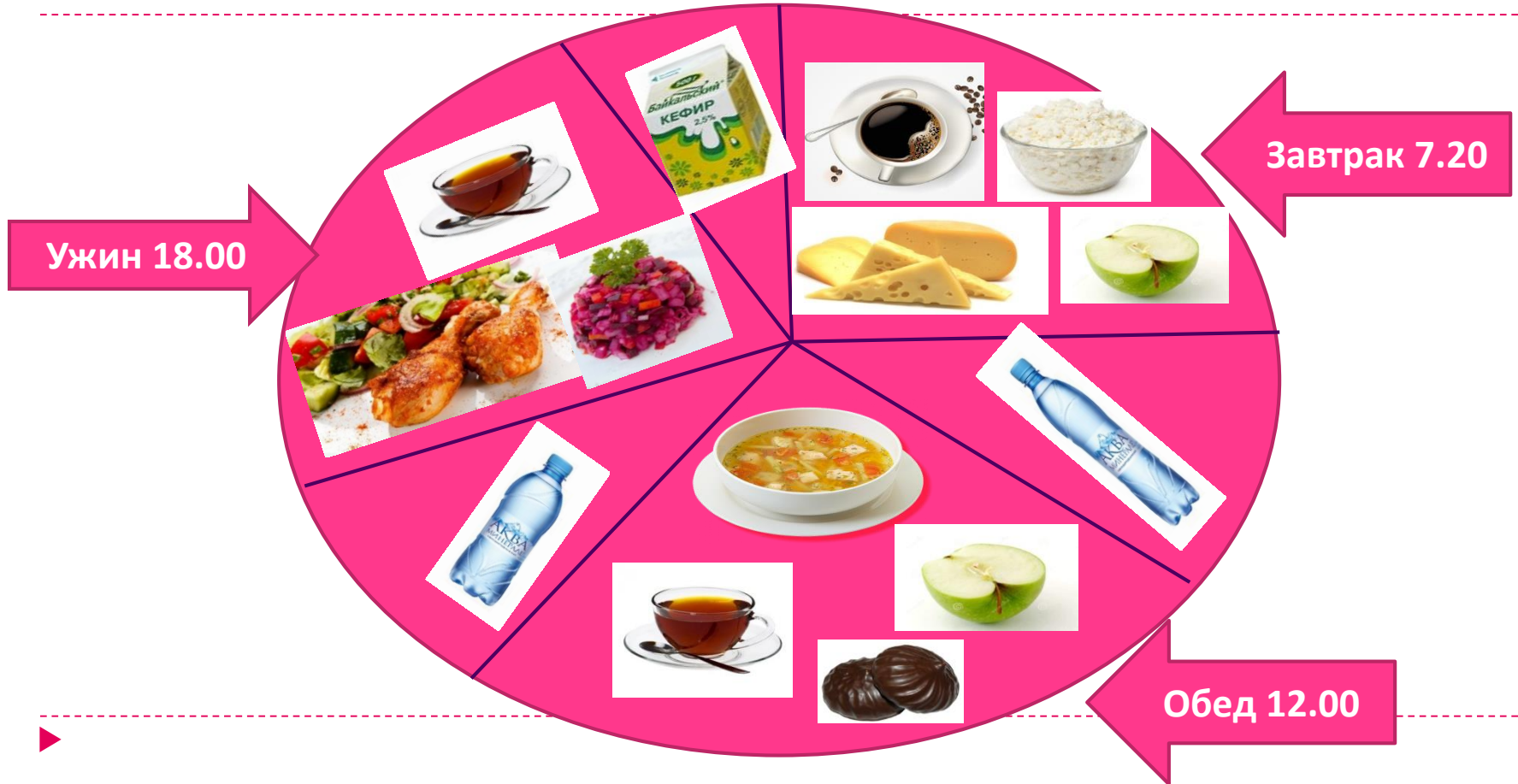
ПЕРЕКУС



Заполнить дневной рацион



Дневной рацион питания



Значение питания:

- ▶ **Рост и развитие организма**
 - ▶ **Обеспечение работоспособности**
 - ▶ **Обеспечение здоровья**
 - ▶ **Творческая активность**
 - ▶ **Профилактика преждевременного старения**
 - ▶ **Предупреждение и лечение болезней**
-



Необходимые питательные вещества, содержащиеся в пище



Соотношение белков: жиров: углеводов = 1:1:4

Значение белков в питании

Функции белка

Транспортная

Регуляторная

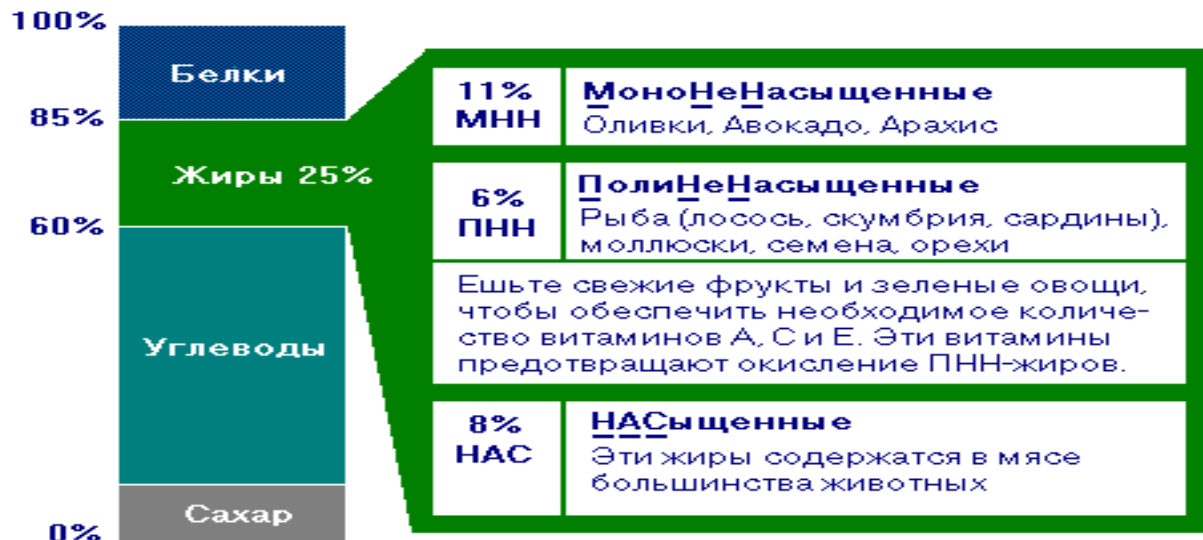
Сократительная

Строительная

Энергетическая



Значение жиров в питании



Функции жиров:

- Энергетическая
- Терморегуляция
- Строительная



Значение углеводов в питании



**60% суточной
энергоценности!**

**Энергетическая
функция**



Питание – источник энергии

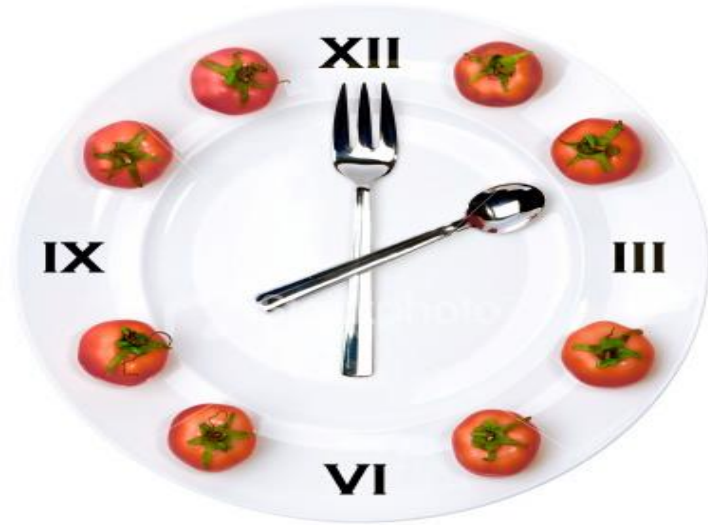


- ▶ Различают 5 групп физической активности у мужчин,
- ▶ 4 группы у женщин



Режим питания

**Основные приемы
пищи –
завтрак, обед, ужин**



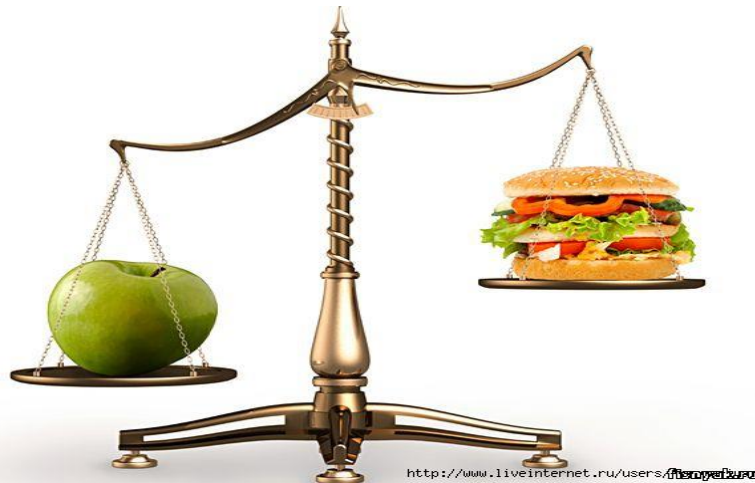
**Режим питания для
здорового человека
3-5 раз в день**



Прием пищи в разное время дня

В первой половине дня:

- ▶ до 70% дневного рациона
- ▶ Преобладание белковой, углеводной и калорийной пищи



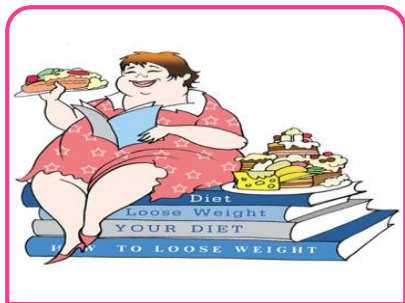
Во второй половине дня:

- ▶ Белковое питание
-

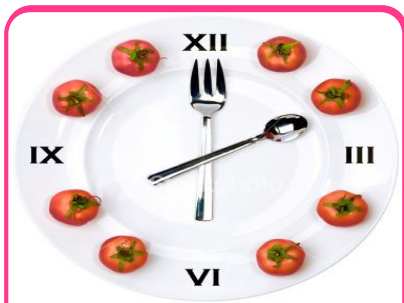
Идеал питания



Основы рационального питания



Принцип 1



Принцип 2



Принцип 3



Принцип 4

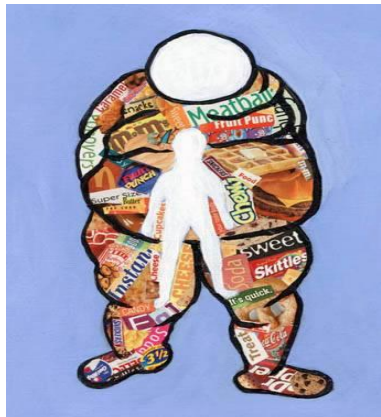
Принцип 1 – энергетическое равновесие

Принцип 2 – режим питания

Принцип 3- сбалансированность рациона

Принцип 4 – профилактичность питания

Последствия неправильного питания



- Быстрая утомляемость
- Развитие хронических заболеваний
- Изменение массы тела
- Подверженность стрессовым ситуациям



По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) состояние здоровья определяют:

- ▶ **Индивидуальный образ жизни – на 50%**
- ▶ **Наследственность – на 20%**
- ▶ **Условия внешней среды – на 20%**
- ▶ **Работа медиков – на 10%**

Инструктаж по работе с кейсами

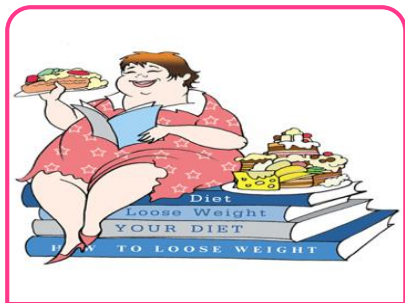
- ▶ прочитать кейс, ответить на вопросы к нему
 - ▶ активно принимать участие в высказывании идей и обсуждении;
 - ▶ терпимо относиться к мнениям других участников;
 - ▶ не прерывать высказывающегося, давать ему возможность полностью высказаться;
 - ▶ не повторяться;
 - ▶ не манипулировать неточными или неверными сведениями для того, чтобы приняли Вашу точку зрения;
 - ▶ помнить, что каждый участник имеет равные права;
 - ▶ не навязывать своего мнения другим;
-
- ▶▶ четко формулировать свое окончательное мнение (устно

Оценивание работы

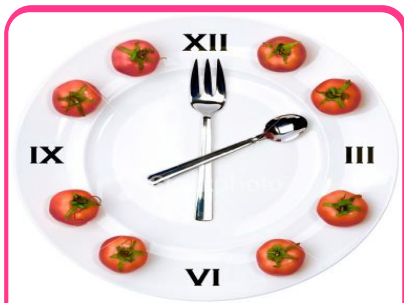
Наименование деятельности	Количество баллов
Активная работа в группе	до 1 балла
Устный ответ по ситуации	до 1 балла
Дополнение к ответу одноклассников	до 1 балла
Анализ собственного рациона питания	до 1 балла
Дополнительный балл преподавателя	до 1 балла
Итого	Мах 5 баллов



Основы рационального питания



Принцип 1



Принцип 2



Принцип 3



Принцип 4

Принцип 1 – энергетическое равновесие

Принцип 2 – режим питания

Принцип 3- сбалансированность рациона

Принцип 4 – профилактичность питания

Кейс 1.

Рассказ А.П. Чехова «Глупый француз»

- ▶ Клоун из цирка братьев Гинц, Генри Пуркуа, зашел в московский трактир Тестова позавтракать.
В ожидании, пока подадут консоме, Пуркуа занялся наблюдением. Первое, что бросилось ему в глаза, был какой-то полный, благообразный господин, сидевший за соседним столом и готовящийся есть блины. "Как, однако, много подают в русских ресторанах! -- подумал француз, глядя, как сосед поливает свои блины горячим маслом. -- Пять блинов! Разве один человек может съесть так много теста?" Сосед между тем помазал блины икрой, разрезал все их на половинки и проглотил скорее, чем в пять минут...
-- Челаэк!-- обернулся он к половому. -- Подай еще порцию! Да что у вас за порции такие? Подай сразу штук десять или пятнадцать! Дай балыка... семги, что ли!
Половой поставил перед соседом гору блинов и две тарелки с балыком и семгой. Благообразный господин закусил семгой и принялся за блины.
- ▶ -- Порядки, нечего сказать! -- проворчал сосед, обращаясь к французцу. -Сейчас три часа, а мне к пяти надо быть на юбилейном обеде.
-- Pardon, monsieur, -- побледнел Пуркуа, -- ведь вы уж обедаете!
▶ -- Не-ет... Какой же это обед? Это завтрак... блины...

▶ Дай еще икры! -- крикнул сосед, утирая салфеткой масляные губы. -- Не забудь зеленого

Кейс 1.

Рассказ А.П. Чехова «Глупый француз»

▶ Вопросы для обсуждения:

1. Что удивило француза в питании господина?
2. Есть ли зависимость конституции господина (полный, благообразный) и его питания?
3. Какие последствия могут быть при таком питании?
4. Как должен быть представлен завтрак для этого человека?
5. Сформулируйте принцип рационального питания, нарушаемого господином в рассказе



Кейс 2.

Питание офисного менеджера

► *Вопросы для обсуждения:*

1. Правильное или ошибочное мнение Марии о питании?
2. Почему, несмотря на разнообразное питание, у девушки возникли проблемы со здоровьем?
3. Что можно предложить Марии в изменении питания?
4. Сформулируйте принцип



Кейс 3. Пищевая пирамида

Пищевая пирамида - популярный в последнее время способ наглядно представить себе состав здорового сбалансированного меню.

Самый большой кирпич - основание, на нем держится вся конструкция. Она состоит из 6 неравных "кирпичиков".

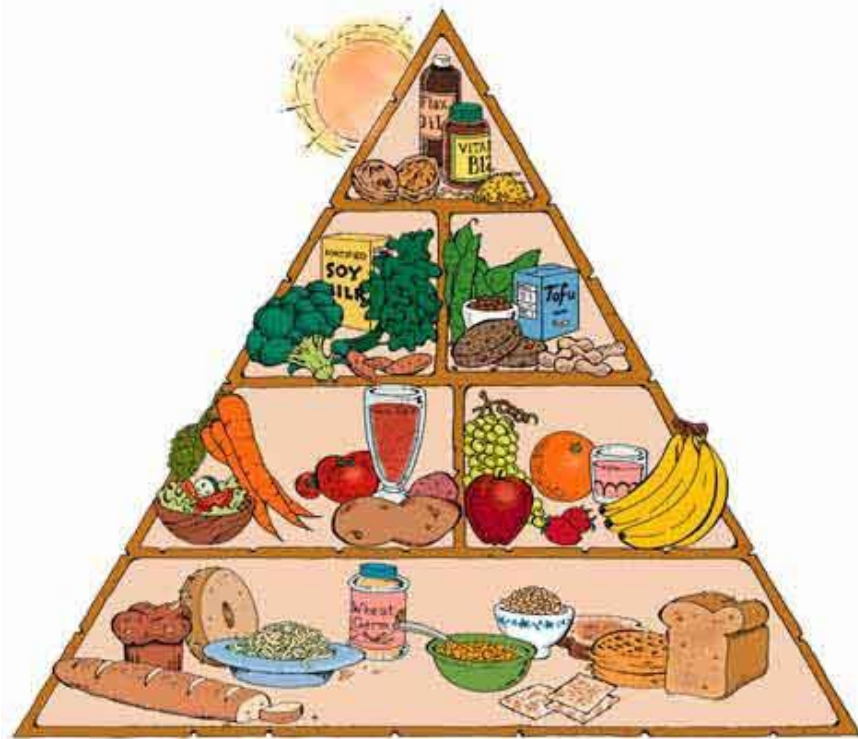
Первый кирпич пищевой пирамиды – зерновой.

Кирпичи 2 и 3 - овощной и фруктовый (отдельные группы).

Кирпич 4 пищевой пирамиды – мясной, рыбный, яичный.

Кирпич 5 пищевой пирамиды - молочный.

Кирпич 6 пищевой пирамиды -



Кейс 3. Пищевая пирамида

Вопросы для обсуждения:

1. Согласны ли вы с принципом построения пищевой пирамиды?
 2. Правильно ли расположены кирпичи пирамиды?
 3. Почему верхние кирпичи пирамиды меньше нижних?
 4. В каких продуктах питания содержатся белки, жиры, углеводы?
-

Кейс 4. Пациентка санатория



Вопросы для обсуждения:

1. Почему рационы женщин при одинаковых симптомах болезни оказались различными?
2. Чем руководствовался врач, назначая меню пациенткам?
3. Как различное меню женщин может повлиять на состояние их здоровья?
4. Сформулируйте принцип рационального питания, описанного в кейсе

Популярные диеты



Анализ популярных диет

Наименование диеты	Достоинства	Преимущества



Дневной рацион питания студентов



Режим питания: завтрак, обед, ужин (допускается 2 перекуса)

Калорийность рациона: соответствует 2 группе физической активности

Повышенное белковое и углеводное питание

Полноценная еда, приготовленная с любовью и съеденная с удовольствием – залог здоровья человека



Спасибо за работу на уроке!

