

ГАПОУ РБ «ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»

Методическая разработка открытого урока

Секреты правильной тарелки

Преподаватель: Орлова Т.В.

План урока

Тема «Секреты правильной тарелки»

Учебная дисциплина: Организация обслуживания

Группа: ТТОП-31, 3 курс

Специальность: 19.02.10 Технология продукции общественного питания

Тип урока: обобщение и систематизация знаний

Вид урока: урок-практикум

Цель:

Обучающая - систематизация и обобщение знаний о принципах и значении рационального питания.

Развивающая - развитие мыслительной деятельности студентов (анализ, сравнение, обобщение) на основе решений различных ситуаций, формирование общих компетенций.

Воспитательная - формирование культуры питания, потребности в здоровом образе жизни.

Методическая цель урока: использование технологии критического мышления и кейс-метода на занятии.

Методы обучения:

- Индивидуальные, групповые
- Частично-поисковые
- Проблемные
- Информационные
- Активные, интерактивные

Междисциплинарные связи:

- Микробиология, санитария и гигиена в пищевом производстве
- Литература
- Психология и этика профессиональной деятельности
- Профессиональные модули ПМ.01-ПМ.07

Методическое обеспечение урока:

- Комплексно-методическое обеспечение урока по теме «Секреты правильной тарелки»

- Ситуации (кейсы) для студентов – 4 вида
- Мультимедийная презентация по теме урока
- Видеоролики по диетам
- Оценочные листы

Оборудование урока:

- ПК
- Мультимедиа проектор

Студент должен знать: основные принципы рационального питания, их применение при формировании дневных рационов питания различных категорий питающихся.

Студент должен уметь: анализировать различные рационы питания, производить корректировку питания.

Формируемые компетенции:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей специальности, проявлять к ней устойчивый интерес

ОК 2. Организовывать свою собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях, и нести за них ответственность

ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями

Ход занятия

1. Организационный момент (5 мин)

- Приветствие студентов
- Проверка готовности к уроку, посещаемости.
- Сообщение темы урока
- Мотивация студентов (собственное питание).

2. Актуализация знаний: просмотр слайдов с комментариями студентов и преподавателя (10 мин)

- Краткий обзор теоретического материала изученного по другим предметам.
- Обобщение принципов рационального питания.

3. Закрепление : работа в парах, индивидуальная работа, обсуждение (40 мин)

- Постановка проблемы перед студентами
- Проведение инструктажа по работе студентов с ситуациями (кейсами).
- Демонстрация кейсов.
- Работа студентов в парах и индивидуально по ситуациям.
- Устные ответы студентов по ситуациям с определением принципа рационального питания.

4. Применение: анализ популярных диет на соответствие принципам рационального питания (30 минут)

- Ознакомление с популярными диетами
- Обсуждение
- Заполнение таблицы

5. Подведение итогов урока.(13 мин)

- Рефлексия студентов (анализ собственного рациона питания)
- Резюме преподавателя
- Оценки за урок

6. Домашнее задание. (2 мин)

- Объявление итогов учебной дисциплины
- Условия для сдачи экзамена по учебной дисциплине

Преподаватель

Т.В. Орлова

Конспект урока

1. Организационный момент (5 минут)

•Приветствие студентов

Здравствуйте, ребята! Сегодня на нашем уроке присутствуют гости, давайте поприветствуем друг друга. Наш урок проходит в группе технологов третьего курса по специальности «Технология продукции общественного питания».

•Проверка готовности к уроку, посещаемости

Сегодня мы завершаем нашу работу по разделу «Организация социального питания». С питанием мы сталкиваемся каждый день. Кто-то придает этому большое значение, кто-то не задумывается об этом, а принимает все так, как есть. Многие из нас уверены, что они знают о правильном питании все, но практика показывает обратное. Сегодня мы поразмышляем о том, что составляет основу рационального питания и как применить принципы рационального питания при формировании собственного рациона и тех, кого мы кормим. Тема нашего урока – Секреты правильной тарелки.

•Мотивация

Перед вами импровизированные тарелки. Заполните их, пожалуйста, собственным однодневным рационом питания. Для этого тарелку разделите на столько частей, сколько раз вы принимаете пищу и каждую часть наполните продуктами (импровизация). Пример моей дневной тарелки вы можете увидеть на слайде.

Сегодня на уроке мы научимся практически определять принципы рационального питания на конкретных ситуациях и анализировать свое питание с позиции использования этих принципов. Для того чтобы продолжить работу давайте вспомним материал, изученный на предметах «Товароведение пищевых продуктов», «Основы физиологии, санитарии и гигиены».

2. Актуализация знаний (10 минут)

- Краткий обзор теоретического материала студентами и преподавателем.

Слайд. Питание является важнейшим биологическим фактором жизнеобеспечения человека. Оно необходимо для роста и развития организма, обеспечения здоровья, работоспособности, творческой активности всех возрастных групп населения, профилактики преждевременного старения, предупреждения и лечения болезней.

Слайд. В процессе питания организм получает необходимые питательные вещества (белки, жиры, углеводы), витамины, минеральные вещества, воду и энергию для осуществления процессов жизнедеятельности. Это помогает ему расти, развиваться и размножаться. При составлении дневного рациона питания пользуются правилом следующим правилом - соотношение белков, жиров, углеводов в питании должно быть 1:1:4.

Слайд. Одним из основных питательных веществ является белок. Белки выполняют структурную, сократительную, регуляторную, транспортную и защитную функцию. Белки могут быть источниками энергии, но они никогда не откладываются про запас. Белки невозможно заменить другими веществами. Недостаток белка приводит к замедлению роста и развития организма, избыток – увеличивает нагрузку на печень и почки, активизирует процессы гниения в организме.

Слайд. Жиры – основной энергетический материал для организма. Жиры также входят в состав тканей человека, способствуют адаптации организма к различным стрессовым ситуациям, участвуют в процессах терморегуляции, защищая организм от холода. Недостаток или избыток жиров в равной степени опасен для человека. При недостатке жиров возникает сухость кожи, развиваются гнойничковые заболевания, понижается сопротивляемость инфекциям, нарушается обмен веществ. Избыток жиров приводит к их накоплению в различных органах человека, повышает свертываемость крови, закупоривает кровеносные сосуды, способствует ожирению.

Слайд. Углеводы выполняют в организме различные функции, но главная из них – энергетическая. Углеводы не содержатся в организме человека, поэтому их потребление должно превышать количество поступающих жиров и белков. За счет

углеводов обеспечивается около 60% суточной энергоценности. В случае недостатка в питании углеводов при больших физических нагрузках происходит преобразование энергии из запасного жира, а затем и белка организма, повышается утомляемость, наблюдается обезвоживание организма. При избытке углеводов в питании жировой запас пополняется за счет превращения углеводов в жир.

Слайд. Пища важна для нас не как источник только необходимых пищевых веществ, но и как источник энергии. Потребность в энергии подразумевает тот уровень, потребляемый с пищей энергией, который уравнивает (удовлетворяет, покрывает) ее затраты. Питание должно обеспечивать энергию для выполнения социальных функций человека. В настоящее время различают нормативы суточных энергозатрат для лиц разной профессиональной принадлежности: у мужчин 5 групп физической активности, у женщин – 4 группы.

Слайд. Научно доказано, что потребление необходимых для организма веществ будет только тогда эффективным, если все питательные вещества поступают в определенном количестве и в определенное время. Так, в первой половине дня рекомендуется потреблять более калорийную и углеводную пищу, чем вечером. Известна поговорка «Завтрак съешь сам, обед подели с другом, ужин отдай врагу».

Слайд. Столетиями человек стремился каким-то образом оптимизировать свое питание, чтобы получать с пищей все необходимые вещества. Вначале он действовал интуитивно, опираясь на собственный опыт и опыт предшествующих поколений. Сегодня питание человека должно быть разумно обоснованным, целесообразным, благодаря научно доказанным фактам. Это тот идеал, к которому следует стремиться, хотя достичь его в реальной жизни бывает непросто.

Слайд. Нами изучено 4 принципа рационального питания, которые входят в основу правильного меню:

1. Энергетическое равновесие. Потребляемое количество пищи должно соответствовать энергетическим затратам человека.
2. Режим питания. Здоровому человеку рекомендуется питаться от 3 до 5 раз в день.

3. Сбалансированность рациона. В питании должны быть белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества в строгом соответствии.

4. Профилактичность питания. В зависимости от места проживания, предрасположенности к различным заболеваниям в дневной рацион необходимо включать продукты способствующие профилактике этих неблагоприятных факторов.

Слайд. Пищевые рационы, недостаточные или избыточные по качественному или количественному составу определенных пищевых веществ, а также других компонентов, могут явиться причиной развития специфических «болезней неправильного питания», снижения устойчивости организма к воздействию различных внешних и внутренних факторов.

3. Закрепление знаний (40 минут)

•Постановка проблемы перед студентами на основе выданных кейсов

Слайд. Почему одни люди часто болеют и подвержены различным стрессовым ситуациям, а другие никогда не теряют бодрость духа? Почему люди одного и того же возраста выглядят по-разному: одни моложе, другие – старше? Почему хронические заболевания обостряются в более зрелом возрасте?

Почему актуальна пословица «Скажи мне, что ты ешь, и я скажу твои болезни?». Вы, как будущие специалисты общественного питания, должны дать ответ на этот вопрос.

Вам было дано задание - составить свой дневной рацион питания. Покажите, что у вас получилось? Сравните питание свое и ваших соседей, видите ли вы отличия? Кто считает свое питание правильным? Достаточным?

Группе известных людей задали вопрос: «Каким должен быть хороший повар?»

Один из них ответил: «Повар должен быть врачом, чтобы не навредить здоровью тому, кого кормит»

Другой сказал: «Повар должен быть художником, чтобы создавать прекрасную палитру красок из продуктов на тарелке»

Третий ответил: «Повар должен быть музыкантом, чтобы чувствовать звук каждого продукта и придумывать различные вкусовые комбинации».

О том, как создавать палитры красок и вкуса вы узнаете у Ольги Гаврииловны, а мы сегодня поговорим о том, как не навредить здоровью того, кого кормишь.

Слайд. Эксперты ВОЗ считают, что состояние здоровья определяют:

- индивидуальный образ жизни – на 50%,
- наследственность – на 20%,
- условия внешней среды – на 20%,
- работа медиков – на 10%.

Каждый из нас ответственен за собственное питание, а так как мы еще и специалисты общественного питания, мы несем ответственность за питание тех, кто пришел к нам на предприятие.

•Проведение инструктажа по работе студентов с ситуациями.

Дальнейшую работу мы с вами продолжим с помощью кейсов – различных проблемных ситуаций. Вам будет предложены ситуации, связанные с питанием и поставлено несколько вопросов, касающихся данной проблемы. Ваша задача обсудить ситуацию в парах, высказать по каждому вопросу свое мнение и на основе нескольких высказываний сформулировать результирующее мнение, которое будет представлено на всеобщее обсуждение.

Оценка за сегодняшний урок будет определяться следующим образом:

- индивидуальная работа по кейсу – 1 балл
- устный ответ по ситуации – 1 балл
- дополнение к ответу одноклассников - 1 балл
- анализ собственного рациона – 1 балл
- дополнительный балл от преподавателя - 1

Для подсчета результатов у вас есть табличка, которую вы заполните в конце урока.

• Демонстрация кейсов.

Кейс 1. (Литературный источник)

Рассказ А.П. Чехова «Глупый француз» (в сокращении)

Клоун из цирка братьев Гинц, Генри Пуркуа, зашел в московский трактир
Тестова позавтракать.

В ожидании, пока подадут консьоме, 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 французу. -- Меня ужасно раздражают эти длинные антракты! От порции до порции изволь ждать полчаса! Этак и аппетит пропадет к черту и опоздаешь... 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 луку! Что еще? Пожалуй, дай еще порцию блинов и что-нибудь полегче... порцию селянки из осетрины по-русски и... и... Я подумаю, ступай!

"Может быть, это мне снится? - изумился клоун, откидываясь на спинку стула.-- Этот человек хочет умереть. Нельзя безнаказанно съесть такую массу. Да, да, он хочет умереть!"
"О, страна чудес! - думал Пуркуа, выходя из ресторана.

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 Чехова.

Ответ: Принцип 1 – – Энергетическое равновесие. Соответствие энергетической ценности пищи энергозатратам человека.

Кейс 2. «Офисный работник»

Мария считает, что есть необходимо только тогда, когда чувствуешь голод. Как правило, в течение дня, Мария, работая в офисе – обедает в небольшом ресторане, заказывая полноценный обед – салат, первое и второе блюдо, напиток и десерт. В отдельные дни Мария забывает позавтракать, и пообедать, настолько напряженна ее работа. К вечеру у Маши разыгрывается нешуточный аппетит, и она съедает все, что приготовят ей дома. Зная о пользе молочных продуктов, она обязательно выпивает на ночь стакан кефира. В некоторые дни, засиживаясь поздно вечером за компьютером, Мария может несколько раз съесть бутерброд с кофе. Совсем недавно девушка стала замечать небольшую прибавку в весе, появившуюся изжогу. Маша не может найти причину этого, ведь питается она разнообразно, чтобы у нее проявлялась изжога, а ее энергозатраты достаточно велики, чтобы прибавлять в весе.

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 рационального питания, который нарушает Мария.

Ответ: Принцип 2 – Режим питания

Кейс 3. Научный факт

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 - жиросодержащий, но не жирный.

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?
5. Сформулируйте принцип рационального питания, представленного в пирамиде.

Ответ: Принцип 3 - Сбалансированность рациона. Пищевые вещества (белки, жиры, углеводы, витамины, мин. вещества) должны находиться в питании в строго определенном соотношении.

Кейс 4. «Пациентка санатория»

В санаторий «Аршан» приехали 3 женщины примерно одного телосложения и одинаковыми жалобами на здоровье. Одна – жительница Бурятии, вторая – Якутии, третья – Сахалина. Их поселили в один номер, и они быстро подружились.

Каково же было их удивление, когда в столовой санатория их поместили за разные столы с разными рационами питания. У первой в меню преобладали морепродукты, у второй – рыбные блюда и салаты из свежих овощей, у третьей – блюда из мясных субпродуктов.

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.

Ответ: Принцип 4 – Профилактичность питания

•Работа студентов в парах по ситуациям.

Студенты обсуждают предложенные кейсы, отвечают на вопросы, определяют принцип рационального питания.

•Устные ответы групп по ситуациям с определением принципа рационального питания.

Студенты формулируют принцип рационального питания и сообщают группе. Групповое обсуждение.

4.Применение знаний (анализ популярных диет) - 20 минут

Современное общество уделяет много внимания вопросам питания. В погоне за стройным телом многие предприятия общественного питания предлагают «правильные» блюда. Концепция меню некоторых заведений построена на популярных диетах.

Мы с вами разобрали принципы рационального питания на примере кейсов, а сейчас я предлагаю вам просмотреть небольшой ролик про самые популярные диеты современности. После просмотра ролика мы с вами заполним таблицу

«Плюсы и минусы популярных диет», которая представлена на ваших листах. В помощь вам также выдан информационный материал по этим диетам.

Просмотр ролика, заполнение таблицы.

Наименование диеты	Достоинства диеты	Недостатки диеты

5. Подведение итогов урока (13 минут)

•*Рефлексия студентов*

Проанализируйте собственное меню на соответствие принципам рационального питания. Какие принципы у вас соблюдены, какие нарушены? Какие основные принципы питания вы нарушаете в своем меню? Что нового вы узнали сегодня на уроке?

•*Резюме преподавателя.*

Краткий анализ урока с обобщением каждого этапа урока.

Сегодня на уроке мы научились определять принципы рационального питания на конкретных ситуациях и применять их для коррекции собственных рационов питания.

Вернемся к нашему повару-врачу, про которого говорили в начале урока. Однажды англичанина, русского, француза и немца спросили: «Из чего состоит человек».

Англичанин, как человек практичный ответил: «Человек состоит из двух ног, двух рук, головы и туловища».

Русский сказал: «Человек состоит из волос, кожи, мышц и костей».

Француз возразил: «Человек состоит из эмоций и разума, слез и смеха, любви и ненависти, печалей и радостей».

Немец же сказал: «Человек состоит из 60% воды, 20% белков, 14% жира, 5% минеральных солей и 2% углеводов».

Нечто подобное происходит и с современным взглядом на питание, в этом вопросе доминирует «немецкое» понимание этого вопроса. Питание хотят сделать

более научным, исчезает вкусная еда, а остаются правильные калории и граммы. Вам, как будущим специалистам, необходимо помнить, что еда, приготовленная с любовью и удовольствием, по мнению француза, совместно с примененными научными принципами немца, благотворно скажутся на здоровье человека, по словам русского и будут способствовать активной творческой деятельности, по мнению англичанина.

•Оценки за урок.

Выставление оценок студентам за работу на уроке - самооценка и оценка преподавателя.

6. Домашнее задание. (2 минуты)

Сегодня окончание нашей учебной дисциплины «Организация обслуживания». Надеюсь, что знаний и умения, приобретенные в ходе изучения дисциплины, пригодятся вам в вашей профессиональной деятельности. В как вы усвоили курс дисциплины, покажет экзамен. Поэтому домашнее задание глобальное – подготовка к экзамену.

Спасибо за работу на уроке.

Самоанализ практического занятия по учебной дисциплине «Организация обслуживания»

Тема: «Секреты правильной тарелки»

Учебная дисциплина «Организация обслуживания» является вариативной дисциплиной и изучается на третьем курсе. Тема «Секреты правильной тарелки» завершающая тема раздела «Организация социального питания» и является перефразированной темой «Анализ дневных рационов различных категорий питающихся». Поэтому был выбран тип – урок обобщения и систематизации знаний, вид урока- практикум.

Группа ТТОП-31 в целом отличается высоким уровнем профессиональной направленности, высоким уровнем обученности, высокой мотивацией к обучению. Как и в каждом коллективе есть часть студентов с низким уровнем активности. Но заложенный потенциал сильными студентами, а их большинство, позволяет проводить уроки в высоком темпе и с высокой результативностью. Преобладающий тип темперамента – сангвиники и холерики, по психотипу преобладают – кинестетики и визуалы. Учитывая психологические особенности студентов на уроке использовались различные методы обучения – индивидуальные, групповые, частично-поисковые, проблемные, словесные, наглядные, практические. Использование различных методов обучения, их чередование позволяет сохранить темп урока, снизить утомляемость, поддерживать работоспособность, а также воздействовать на студентов с психологической точки зрения.

При проведении урока ставились следующие цели:

Обучающая - систематизация и обобщение знаний о принципах и значении рационального питания.

Развивающая - развитие мыслительной деятельности студентов (анализ, сравнение, обобщение) на основе решений различных ситуаций, формирование общих компетенций.

Воспитательная - формирование культуры питания, потребности в здоровом образе жизни.

Методическая цель урока: использование технологии критического мышления и кейс-метода на занятии.

Для выполнения обозначенных целей на всех этапах урока использована технология критического мышления и частично кейс – метод.

Для проведения урока использована традиционная структура, соответствующая данному типу урока – орг. момент, актуализация знаний, закрепление, применение, подведение итогов.

На этапе «Организационный момент» студентам было предложено составить собственный дневной рацион питания. Цель данного задания – подготовить к восприятию материала, определить личный интерес к теме. На данном этапе использован элемент технологии критического мышления – вызов. Студентам не предлагают готовый рацион, он составляет собственный.

На этапе «Актуализация знаний» - вызова, из памяти студентов «вызываются», актуализируются знания других учебных дисциплин. Комментирование готовых слайдов помогает студентам вспомнить материал, высказать свое мнение, услышать мнение других. При групповом обсуждении происходит «вызов» из памяти известных фактов.

На этапе «Закрепление» - стадия осмысления студентам предлагаются 4 кейса. На данном этапе студенты самостоятельно применяют принципы рационального питания на примере кейсов, аргументируют свою точку зрения. На этом этапе происходит закрепление имеющихся знаний.

На этапе «Применение» - стадия размышления- при просмотре ролика о популярных диетах студенты заполняют таблицу. При этом к уже имеющимся им представлениям о принципах рационального питания происходит присвоение новых знаний на основе анализа информации.

На этапе «Подведение итогов» - стадия рефлексии, студентам предложено проанализировать собственный рацион питания. При этом студенты закрепляют полученные знания, перестраивают собственные первичные представления, включают новые понятия.

Студенты самостоятельно выставляют оценку за урок, используя предложенную схему.

Считаю, что на уроке были созданы все условия для реализации поставленных целей:

- выбрана структура и тип урока
- учтена психологическая характеристика группы
- использованы различные методы обучения
- применена технология критического мышления
- использована реальная жизненная информация для анализа

Преподаватель

Т.В. Орлова