

Інструкційна картка
до самостійного заняття №5

2 год.

Змістовий модуль 1.

Тема заняття 1.6. Історичний аспект харчування.

Мета:

Навчальна: розглянути та засвоїти матеріал по темі. З'ясувати що є необхідною умовою нормального фізичного розвитку і працездатності людини. Як забезпечити повноцінне і здорове харчування сім'ї. Розглянути історію розвитку української кухні.

Розвиваюча: заохочувати студентів до вивчення дисципліни «Сімейно-побутова культура та домашня економіка». Розвивати логічність мислення, почуття відповідальності, впевненості. Розвивати якості спостережливості, уважності, самостійності, намагання принести користь родині. Розвивати навички самостійної роботи з навчальним матеріалом.

Виховна: Виховання охайності гуманності, краси, дисциплінованості. Виховання мотивів навчання та праці. Виховувати патріотизм, інтерес до розвитку національної кухні.

Тип заняття: Засвоєння нових знань.

Методи навчання: робота з підручником, самостійна робота з теоретичним матеріалом лекції. Робота в мережі Інтернет.

Література:

Т.Б.Гриценко, Т.Д.Іщенко, Т.Ф.Мельничук «Сімейно-побутова культура та домашня економіка» Навчальний посібник.-К.:Вища освіта, 2004.-480с.

С.А.Вишневецький «Сімейно-побутова культура та домашня економіка» Навчальний посібник. К.: Аграрна освіта, 2001.-362с.

Ресурси мережі Інтернет.

Методичні вказівки до вивчення теми. Вивчаючи матеріал теми зверніть увагу на те, що українська кухня створювалась протягом багатьох віків, тому вона в певній мірі відбиває не тільки історичний розвиток українського народу, його звичаї, смаки, а й соціальні умови, природні та кліматичні. З'ясуємо, як розвивалась українська кухня, що їли наші предки, звідки походять продукти харчування.

Прочитайте: с.152-158. Навчального посібника С.А.Вишневецький «Сімейно-побутова культура та домашня економіка».

Теоретичний матеріал.

Навчальні питання:

1. Їжа наших пращурів.
2. Ера селян – землеробів і скотарів.
3. Роль релігії в харчуванні.
4. Роль бобових в харчуванні.
5. Національна кухня.

V. Вивчення нового навчального матеріалу.

1. Правильне харчування — необхідна умова нормального фізичного розвитку і працездатності людини. Кожна сім'я має забезпечити повноцінне і здорове харчування своїх членів. Щоб вижити, наші пращури мусили вести активний спосіб життя мисливців збирачів. Їх дієта включала різноманітну їжу як тваринного, так і рослинного походження. При розподілі їжі існувала рівність, і тому переїдання було відсутнє. Якщо траплялось голодування, то воно не було довготривалим і відсутній вид їжі замінювався іншим. Давня людина зовсім не знала алкоголю і тютюну. Відсутнім був рафінований цукор, а сіль почали використовувати з часів неоліту для збереження і консервування залишків їжі дієта наших пращурів була низько жировою, багатою на клітковину, вітаміни та мікроелементи. Дослідження стану здоров'я сучасних мисливців збирачів-бушменів вказують на відсутність у них ожиріння, високого артеріального тиску, у них дуже низький рівень холестерину в крові, а також відсутній карієс. Харчування бушменів є змішаним, у ньому практично немає цукру (окрім меду), солі. Зміни істотного характеру відбулися в той час, коли люди навчилися вирощувати сільськогосподарські культури та приручати диких тварин.

2. Настала «ера селян-землеробів і скотарів». Все це привело до змін у харчуванні та способі життя давніх людей. Зростаюча спеціалізація (землеробство переважно на Півдні, скотарство на Півночі) привело до того, що в одних районах харчування почало носити вегетаріанський характер, а в інших - м'ясо споживчий

3. Значний вплив на характер харчування здійснювала і релігія, яка накладала заборони на ті чи інші продукти постійно чи в певні періоди часу. Наприклад, у мусульманських країнах заборонено споживання свинини, в Україні на ті ж пости відходило близько половини календарного року. Велика кількість пісних днів нерідко призводила до білково-вітамінного голодування, причому в людей розвивалась куряча сліпота, навіть цинга. У добрі ж роки, коли запаси риби, грибів, бобових були достатніми, коли буряків і капусти вистачало майже до нового урожаю, піст витримувався легше. Прогрес у сільському господарстві, у техніці й культурі, з одного боку, має позитивний вплив на харчування людей, роблячи його більш достатнім і надійним, а, з іншого боку, ще більше змінює його структуру. Значно знизився рівень фізичної активності людей через такі блага цивілізації як транспорт, телебачення, побутові прилади та інше. Це в свою чергу відобразилось на стані здоров'я людей. Значна кількість людей продовжує помирати від таких захворювань як серцево-судинні, рак та діабет, виникнення яких має зв'язок з характером харчування і способом життя.

Українська кухня створювалась протягом багатьох віків, тому вона в певній мірі відбиває не тільки історичний розвиток українського народу, його звичаї, смаки, а й соціальні умови, природні та кліматичні особливості, в яких перебуває український народ у процесі свого історичного розвитку. Як свідчать археологічні розкопки, населення, яке проживало в далекі часи на території України, мало можливість завдяки географічним умовам

харчуватися як рослинною, так і м'ясною їжею. Уже в період трипільської культури (п'ять тисяч років тому), яку сприйняли східні слов'яни, населення Правобережної України вирощувало зернові культури - пшеницю, ячмінь, просо. Значно пізніше, близько тисячі років тому, у посівах з'явилося жито. Поряд із землеробством східнослов'янські племена розводили велику і дрібну рогату худобу, свиней, а також займались полюванням і рибальством. Літописи та інші писані пам'ятки, а також археологічні розкопки свідчать про багатство і різноманітність їжі, що споживалась населенням Середньої Наддніпрянщини в період Київської Русі. Крім продуктів переробки зерна і різних овочів (капусти, ріпи, цибулі, часнику), до складу їжі входило м'ясо свійських тварин і птиці (курей, гусей, качок, голубів), є також відомості про вживання молока, коров'ячого масла і сиру. Значне місце в харчуванні наших предків здавна займала і риба, серед якої слід назвати коропа, ляща, осетра, сома, лина. Серед рослинної їжі стародавніх слов'янських народів перше місце займав хліб, який приготувляли з житнього та пшеничного борошна на заквасці (кислий хліб) і випікали в печах. Нашим предкам було відомо багато видів хлібних виробів: пироги, калачі, короваї.

4. Досить велику роль у харчуванні відігравали бобові культури - горох, квасоля, сочевиця, боби. З городніх овочевих використовували капусту (свіжу і квашену), буряки, редьку, моркву, огірки, гарбузи, хрін, цибулю і часник. з фруктів і ягід споживали яблука, вишню, сливи, смородину, малину, журавлину та ін. Вариво із зіллям з додаванням овочів пізніше почали називати борщем, оскільки обов'язковою складовою частиною цієї страви були буряки, які мали назву «борщ». Отже наші предки з давніх часів добре вміли готувати поживну рослинну, м'ясну і рибну їжу.

Запитання для самоперевірки і самоконтролю:

1. Що є необхідною умовою нормального фізичного розвитку і працездатності людини.
2. Як забезпечити повноцінне і здорове харчування сім'ї.
3. Що знаєте про історію розвитку української кухні?
4. Що впливало на характер харчування з точки зору історії?