

Інструкційна картка
до самостійного заняття №6

1 год.

Змістовий модуль 1.

Тема заняття 1.7. Значення режиму харчування для здоров'я людини.

Навчальна: розглянути та засвоїти матеріал по темі. З'ясувати яке значення режиму харчування для фізичного розвитку і працездатності людини для її здоров'я. Які поняття включає режим харчування. Як забезпечити повноцінне і здорове харчування сім'ї.

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

Виховна: виховувати любов до сім'ї. Виховання охайності гуманності, краси, дисциплінованості, естетики. Виховання мотивів навчання, праці та зацікавленість в здоровому, правильному харчуванні.

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.

План.

- 1.Поняття – режим харчування.
- 2.Значення режиму харчування для життя і працездатності людини.
- 3.Загальні поради щодо здорового харчування.
- 4.Зв'язок між режимом харчування і режимом праці.
- 5.Тривалість споживання страв.
- 6.Температурний режим страв.

Методичні вказівки до вивчення теми. Вивчаючи матеріал теми з'ясуємо поняття режиму харчування та його значення для життя і працездатності людини. Зверніть увагу на загальні поради щодо здорового харчування. Довідайтесь чи існує зв'язок між режимом праці і режимом харчування. Розглядаючи теоретичний матеріал з'ясуйте якою повинна бути тривалість споживання їжі та якою повинна бути температура страв. Зверніть увагу на

те, що треба запам'ятати, та використовуйте ці знання в своєму повсякденному житті.

Необхідно досить уважно ознайомитись з теоретичним матеріалом щоб вміти відповідати на поставлені запитання.

Прочитайте : с.158-163 навчального посібника С.А.Вишневський «Сімейно-побутова культура та домашня економіка».

Т.Б.Гриценко, Т.Д.Іщенко, Т.Ф.Мельничук «Сімейно-побутова культура та домашня економіка» Навчальний посібник.-К.:Вища освіта, 2004.-480с.
с.284-286

Теоретичний матеріал.

Щоб забезпечити мільярди клітинок енергією та будівельним матеріалом, організму потрібно 45 різноманітних поживних речовин. Без жодного з них він не може обійтись, тому що кожна виконує своє особливе завдання і тільки всі разом вони можуть здійснити повну дію на організм. До цих речовин відносяться білки, жири і вуглеводи, сюди ж відносяться і баластні речовини, велика група вітамінів та мінеральні речовини.

Важливе значення для життєдіяльності організму людини, її здоров'я має режим харчування.

Режимом харчування називається приймання їжі протягом доби в чітко визначений час, раціональний її розподіл за масою, калорійністю, вмістом харчових речовин.

Запам'ятайте:

1. Не їжте дуже багато. Ожиріння пов'язане зі скороченням життєвого циклу.
2. Їжте те, що вам подобається і містить протеїни, вуглеводи жири і клітковину.
3. Якщо ви любите солодке і не страждаєте надлишком ваги або діабетом, їжте один десерт, переважно на вечерю.
4. Не їжте значну кількість їжі, просоченою жирами і яка не містить анти окисних консервантів.
5. Дієта багата на волокно, свіжі фрукти, овочі, містить невелику кількість жирів і є найбільш безпечно.
 - Підвалина здорового харчування – фрукти, овочі, соки.
 - З тваринних продуктів обмежено вживайте молоко, сметану, сир.
 - Треба також обмежити вживання мяса.
 - Цукор , варення, торти, цукерки вживайте лише на великі свята, після чого треба 2-3 дні нічого не їсти.
 - Вживайте мед.
 - Солі досить вживати 2-3г. на день, тому що в зелених та інших продуктах її достатньо.

Режим харчування повинен узгоджуватись є режимом праці. Наш організм – розумна фізіологічна система, чудово збалансована, має величезні резерви. Коли плутаємо його дії, він починає хворіти. Медицина радить з'їдати протягом дня: 80-100г білків, 100г жирів, 400-500г вуглевод. Наприклад, це відповідає: 0,5 кг мяса, 100г масла, 1,2-2 кг овочів, фруктів круп, цукру, борошняних виробів. Це дає 2500-3000 ккал. Харчовий режим повинен складатися з три- чотириразового приймання їжі впродовж доби. Під час такого харчування проміжок між прийомами їжі повинен становити 4-5 годин. Вечеряти необхідно за 2 години до сну. Їжа має розподілятися за часом приймання відповідно до біоритмів людини, режиму та характеру трудової та іншої діяльності.

Тривалість споживання страв:

Сніданок, вечеря – 20 – 30 хв.

Обід 40 – 50 хв.

2-й сніданок, полудень – 15 – 20 хв.

Зверни увагу!

Співвідношення корисних речовин у всіх вікових груп однаково (1:1:4) тобто білків і жирів потрібна однакова кількість, а вуглеводів приблизно в 4 рази більше.

Велику роль відіграє і температура страв:

- ❖ Перші страви повинні мати температуру не нижче як 55 - 65°C;
- ❖ Другі страви – не нижче як 50 - 60°C;
- ❖ Холодні страви – 10 - 14°C.

Запитання для самоперевірки і самоконтролю.

- 1.Що є основою здорового харчування?.
- 2.Яке значення має режим харчування для життя і працездатності людини?
- 3.Які загальні поради щодо здорового харчування?
- 4.Який зв'язок між режимом харчування і режимом праці?
- 5.Якою повинна бути тривалість споживання страв?
- 6.Що ви дізнались про температуру страв?

Інструкційна картка
до самостійного заняття №7

2 год.

Змістовий модуль 1.

Тема заняття 1.8. Складання меню

Мета:

Навчальна: розглянути та засвоїти матеріал по темі. Розглянути поняття меню та вивчити матеріал з теми. З'ясувати що є однією з найважливіших умов раціонального харчування. Навчитись складати меню з урахуванням сумісності продуктів харчування, їх калорійності, вікових даних, статі тощо.

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

Виховна: Виховання охайності гуманності, краси, дисциплінованості. Виховання мотивів навчання та праці, відповідальності за здоров'я себе та родини.

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.

Навчальні питання

- 1.Поняття меню.
- 2.Раціональний розподіл продуктів і підбір страв.
- 3.Що є корисним при приготуванні сніданку?
- 4.Різноманітність їжі при складанні меню.

Методичні вказівки до вивчення теми. Вивчаючи матеріал теми з'ясуйте поняття меню. Зверніть увагу на загальні поради щодо складання меню. Довідайтесь як правильно скласти меню. Необхідно досить уважно ознайомитись з теоретичним матеріалом щоб вміти відповідати на поставлені запитання та вміти складати меню. Обов'язково ознайомтесь з таблицями сумісності продуктів харчування, віковими особливостями при виборі їжі.

Після вивчення матеріалу студенти повинні вміти і знати:

1. Найважливіші умови правильної організації харчування.

2. Вміти розподіляти продукти і підбирати страви.
3. Знати що є корисним при приготуванні сніданку, вечері.
4. Вміти правильно підбирати страви при складанні меню.

Прочитайте. с.169-170. Навчального посібника С.А.Вишневецький «Сімейно-побутова культура та домашня економіка».

Т.Б.Гриценко, Т.Д.Іщенко, Т.Ф.Мельничук «Сімейно-побутова культура та домашня економіка» Навчальний посібник.-К.:Вища освіта, 2004.-480с. с.291-293.

Теоретичний матеріал.

1. Як ви вважаєте 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?

Мотивація навчальної діяльності.

З'ясуємо:

Що таке меню. Які рекомендації даються по режиму харчування. Як правильно складати меню. Що є однією з головних умов поживності їжі? Поділимося досвідом як харчуємось ми.

Теоретичний матеріал.

Рациональний розподіл продуктів і підбір страв протягом дня – одна з найважливіших умов правильної організації харчування. Розподіляючи продукти для сніданку, обіду, вечері, слід враховувати, який саме продукт і в якій кількості потребує той чи інший член сім'ї в залежності від віку, стану здоров'я, професії.

Меню - перелік страв та напоїв до сніданку, обіду, вечері. При складанні меню слід враховувати розподіл калорійності згідно з прийомами їжі та рекомендованим співвідношенням продуктів у добовому раціоні. Кожен член сім'ї, йдучи вранці з дому, повинен поснідати. Великі перерви в прийманні їжі негативно впливають на працездатність та здоров'я. Корисно, щоб у меню *сніданку* входила одна гаряча страва: м'ясна чи рибна з овочевим гарніром чи кашею, макаронні вироби, молочні продукти, яйця, чай, кава, сир. *Обід* рекомендується готувати, як правило, з трьох-чотирьох страв. Для підвищення апетиту на початку обіду подають салати, вінегрет, шматочок солоної риби з цибулею. Закуска повинна бути невеликою за об'ємом і, як правило, з овочів. Перші страви - борщі, супи, юшки, бульйони. Вони містять екстрактивні речовини м'яса, риби, грибів і підвищують виділення травних соків, цим самим сприяючи кращому засвоєнню наступної другої страви. На другі страви готуються, як правило, м'ясні, рибні, та страви з овочів у смаженому чи тушкованому вигляді. завершують обід солодкі страви - компот, узвар, кисіль, солодкий пиріг, фрукти.

Меню обіду взимку повинне включати більш насичені в енергетичному відношенні страви з м'яса, жирної риби, пироги, вареники та пельмені, а

також молоко і молочні страви, свіжі, квашені овочі, салати із сирих овочів, вінегрети.

У літнє меню особливо широко повинні входити свіжі овочі, ягоди, фрукти, молочні продукти. При складанні меню обіду слід враховувати, що за обідом не слід переїдати. Тому зазвичай поєднують насичені страви з легкими; наприклад, якщо першою стравою був м'ясний борщ чи суп, то на другу страву достатньо відвареної риби, котлет з овочів чи круп. Вечеря має бути легкою, і, як вже зазначалось, їжу слід вживати не пізніше ніж за 2-3 години до сну. На вечерю можна подавати салати, фрукти з сиром та сметаною, котлети з овочів, запіканки з сиру, молоко, пудинги, фруктові соки, кефір та інше. Меню слід завжди урізноманітнювати.

Різноманітність їжі - одна з головних умов її поживності, тому при частому повторенні навіть найсмачніша стравка може набриднути, не викликати апетиту і гірше засвоюватиметься. У домашньому побуті на різноманітність страв мало звертається уваги. Не кожна господиня заздалегідь складає на весь день меню (сніданок, обід, вечеря) і відповідно до цього закупляє продукти. Як правило, в обігу господині 12—15 блюд, які, чергуючись, повторяються з року в рік, внаслідок чого сім'я одержує одноманітну їжу. Господиня має пам'ятати, що на сніданок слід готувати менш трудомісткі страви, щоб своєчасно нагодувати всіх членів, що поспішають на роботу чи до коледжу.

Контрольні запитання:

1. Дайте визначення меню.
2. Що корисно готувати на сніданок?
3. Що рекомендується готувати на обід?
4. Чим відрізняється меню обіду взимку від літнього меню?

Питання для самоперевірки

1. Як ви вважаєте 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?

Підготуватись до практичної роботи: «складання меню».