

Інструкційна картка
до самостійного заняття №7

1 год.

Змістовий модуль 1.

Складання меню.

Тема заняття 1.8. Їжа та здоров'я людини. Українська національна кухня.

Навчальна: розглянути та засвоїти матеріал по темі. З'ясувати яке значення меню для фізичного розвитку і працездатності людини для її здоров'я. Які поняття включає режим харчування. Як забезпечити повноцінне і здорове харчування сім'ї. Розглянути таблицю сумісності продуктів. Підготуватись до складання меню для 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 при складанні меню. Розглядаючи теоретичний матеріал з'ясуйте які продукти сумісні, а які ні. 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.Режим харчування та закони раціонального харчування.
- 2.Які страви треба подавати на сніданок, обід, полудень та вечерю.
- 3.Розглянути таблицю сумісності продуктів.
- 4.Вікові групи та калорії.
5. Їжа та здоров'я людини.
6. Поради на кожний день.
7. Українська національна кухня.

Методичні вказівки до вивчення теми. Вивчаючи матеріал теми з'ясуйте поняття режиму харчування та закони раціонального харчування. Зверніть увагу на загальні поради щодо здорового харчування. Їжа та здоров'я

людини. Довідайтесь про вікові групи та віковий режим харчування. Українська національна кухня яка вона? Розглядаючи теоретичний матеріал з'ясуйте які продукти сумісні, а які ні.

Необхідно досить уважно ознайомитись з теоретичним матеріалом щоб вміти відповідати на поставлені запитання та скласти меню для себе і сім'ї.

Прочитайте. с. 169-170 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.330-338. Ознайомтесь з таблицею сумісності продуктів на **с.338**.

Теоретичний матеріал.

Раціональне харчування – це харчування споживачів, яке організовується з урахуванням фізіологічних потреб у харчових речовинах та встановленого режиму харчування.

Ознайомтесь. Існують такі закони раціонального харчування:

1. Закон кількісної і якісної повноцінності харчування.
2. Закон збалансованості.
3. Закон правильного режиму.
4. Закон естетичного задоволення.
5. Закон безпеки харчування.
6. Закон профілактичної спрямованості харчування.

Науковою основою організації харчування населення є фізіологічні вимоги до харчового раціону, режиму харчування та умов приймання їжі. Отже складаючи меню треба врахувати:

Найкраще снідати гарячою м'ясною стравою, бутербродами або яйцями, молоком чи кавою. До обіду краще включити овочеві або рибні закуски, перші, другі та треті страви. На полудень з'їсти булочку або коржик, кисломолочні продукти. Вечеря має складатися з легкозасвоюваних продуктів. Це можуть бути каші, запіканки із круп чи сиру, молоко та молочнокислі продукти, чай. Вечеряти треба за 2 години до сну.

Не можна змішувати деякі продукти під час вживання їжі.

Наприклад не їжте одночасно:

- ✓ М'ясо і горіхи;
- ✓ Рослинні та тваринні жири;
- ✓ Білки і крохмаль;
- ✓ Сир з хлібом;
- ✓ Яйце з кашею;
- ✓ Горіхи з медом;
- ✓ Молоко з фруктами;
- ✓ Картоплю з м'ясом;

Розглянемо поєднання між собою продуктів харчування.

Список кислих фруктів:

1. Яблука.

2. Груші.
3. Абрикоси.
4. Сливи.
5. Грейпфрути.
6. Ананаси.
7. Мандарини.
8. Лимони.
9. Апельсини.

До цієї групи належать і помідори, так як у них є «зміст» кислот (щавельна кислота, лимонна кислота, яблучна кислота). З цими фруктами не поєднуються ніяк крохмалиста їжа і білкова їжа. Ну, а помідори лікують від синдрому подразненого кишечника (від запорів).

Яйця.

Їх дуже добре поєднувати з не крохмалистими або зеленими овочами. Незважаючи на те, що їх потрібно їсти в дуже обмеженій кількості (із-за поганого засвоєння), яйця є дуже корисним продуктом.

Список не крохмалистих і зелених овочів:

1. Ріпчасту цибулю.
2. Салат.
3. Зелену цибулю.
4. Перчик болгарський солодкий.
5. Редисові бадилля.
6. Горошок зелений.
7. Ріпа.
8. Редька.
9. Часник.
10. Баклажани.
11. Огірки.
12. Капуста (білокачанна).
13. Трави столові.
14. Петрушка.
15. Кріп.
16. Селера.

Найкраще їх поєднання - молоко! Не бійтеся заповідати шкоду травленню, тому що вам не вдасться це зробити. Згадайте, як їдять в селах і селищах запивають молоком зелений лук. Як не парадоксально, молоко - окрема їжа, а не напій, як ми звикли вважати і думати.

Молоко.

Добре поєднується з наведеним вище списком. Молоко - чарівне питво. Чому? Мало хто знає, що воно допомагає у випадках отруєння. Воно працює наступним чином: обволікає отрути їжі, щоб людина могла виграти час і прийняти якісь «протиотруйні» заходи.

Однопланові продукти (вершки, вершкове масло).

Ці продукти чудово поєднуються, наприклад, з сиром або зі сметанкою.

Сметана.

Вона не поєднується:

1. Горіхами.
2. Молоком.
3. Цукром.
4. М'ясом птиці.
5. Яловичиною.
6. Бараниною.
7. Свининою.

Список продуктів - крохмалів:

1. Крупи.
2. Хліб.
3. Картопля.

Вони не поєднуються з продуктами, що містять тваринний білок. Крохмалисті продукти і тваринні білки - табуйоване поєднання. Хліб не обов'язково їсти з усіма стравами, але з маслом він корисний. Якщо, звичайно, в помірних кількостях.

Бринза і сир. Вони добре поєднуються: з зеленими овочами. Незважаючи на гарне поєднання, поєднання це не є смачним. Тому і не варто витратити сили і час на поєднання такого характеру.

1. З кисломолочними продуктами.
2. З сиром.
3. З помідорами.
4. З кислими фруктами.

Сочевиця, квасоля, горох (зернобобові).

Поєднуються, незважаючи на свою «примхливість», з наступними продуктами:

1. Зелень.
2. Крохмалисті овочі.
3. Зелений горошок.
4. Олія рослинна.
5. Сметана.

Сухофрукти, солодкі фрукти:

1. Інжир.
2. Сушена диня.
3. Чорнослив.
4. Груша сушена.
5. Фініки.
6. Банани.
7. Родзинки (мускатний).
8. Сухофрукти.

Намагайтеся їх зовсім не поєднувати ні з чим. Вони дуже погано засвоюються в кишечнику. Ну, якщо дуже хочеться, то дозволяється їх рідкісне поєднання з горішками або з молоком. І солодкі фрукти і

сухофрукти взагалі краще їсти за двадцять хвилин до прийому основної та неосновної (іншої) їжі.

Десерт - меню з сумісних продуктів!

Обід:

1. Несолодкі фрукти.
2. Соки.
3. Супи овочеві.
4. Овочеві бульйони.

Сніданок:

1. Салат з фруктів.
2. Несолодкі фрукти.
3. Сир.
4. Бутерброд з маслом.
5. Сир.
6. Сметана.

Вечеря:

1. Запіканка з картоплі.
2. Макарони з сиром.
3. Соки натуральні.
4. Фрукти солодкі.

Зрозуміло, все відразу, з перерахованого, можна не їсти. Їжте, скажімо так, вибірково.



Питання для самоперевірки.

1. Який продукт відновлює клапанну систему організму?
2. З якими категоріями сумісні білки?.
3. Що відноситься до вуглеводів?.
4. Якою є норма клітковини для людини на добу?
5. Як треба вживати воду?

6. В мінеральному складі риб є низький вміст .
7. Що відбувається з людиною через неправильне харчування?

Інструкційна картка
до самостійного заняття №7

1 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.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.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 солоні 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».