

Практична робота №1

2 год.

Змістовий модуль 1.

Тема заняття 1.8 Ознайомлення з добовою потребою людей різного віку в білках, жирах, вуглеводах.

Мета:

Навчальна: ознайомлення з добовою потребою людей різного віку в білках, жирах, вуглеводах. Ознайомити студентів з таблицею сумісності продуктів харчування.

Розвиваюча: розвиток вмінь навчальної праці, розвиток розумових операцій.

Виховна: виховувати культуру споживання, раціональне економне харчування. Формувати у студентів ціннісне ставлення до праці.

Тип заняття: Формування та вдосконалення вмінь і навичок.

Методи навчання: розповідь, пошукова бесіда, робота з підручником робота з таблицями.

Засоби навчання: Підручник, інструкція, додатковий матеріал (таблиці сумісності продуктів харчування, таблиці калорійності страв, таблиці добової потреби людей різного віку в білках, жирах, вуглеводах.)

Міжпредметні зв'язки: математика, біологія, екологія, етика.

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.(**ст.168-170**).

Ресурси мережі Інтернет.

Структура та зміст заняття

I. Організаційна частина

Перевірка готовності групи до заняття, відмічання відсутніх.

II. Актуалізація опорних знань студентів.

Вивчаючи тему «Харчування» розглядається важливе питання, які пов'язане з життям людини - це питання правильного харчування.

III. Мотивація навчальної діяльності. З'ясувати, що однією з умов здоров'я сім'ї є правильне харчування. З'ясувати, яка добова потреба людей різного віку в білках, жирах, вуглеводах. Ознайомити студентів з таблицями «Харчова цінність страв», «Вікові групи», «Віковий режим харчування».

IV. Повідомлення теми, мети, плану вивчення теми.

Для виконання практичної роботи ознайомтесь з **теоретичним матеріалом**:

Для нормальної життєдіяльності організму людини і доброго засвоєння їжі людський організм повинен одержувати усі поживні речовини у певних співвідношеннях. Наприклад, нормальне співвідношення білків, жирів та вуглеводів має бути 1 : 1,1 : 4,1 для молодих чоловіків та жінок, зайнятих розумовою працею, і 1 : 1,3 : 5 для тих самих людей, якщо вони зайняті важкою фізичною працею. Ці речовини не мають однакової поживної цінності і кожна з них має своє особливе значення для організму.

Білки належать до життєво необхідних речовин, без яких неможливе життя, ріст і розвиток організму. Вони найважливіші компоненти харчування, що забезпечують пластичні та енергетичні потреби організму. Харчова і біологічна цінність білків визначається збалансованістю амінокислот, що входять до їх складу.

Різноманітне харчування—найправильніший шлях постачання організму повноцінними білками. Найбільшу біологічну цінність мають білки тваринного походження. Фізіологічними нормами передбачається, що 55 % необхідних білків мають забезпечуватись за рахунок білків тваринного походження.

Теплова обробка прискорює перетравлювання білків. Тривале розварювання, подрібнення, протирання продуктів поліпшує перетравлювання, і засвоювання білків, особливо рослинних. Проте надмірне нагрівання може негативно вплинути на амінокислоти, з яких складаються білки.

Потреба в білках для дорослої людини становить у середньому 85—90 г на день. Добову потребу в білках залежно від віку людини, її фізіологічного стану, виду та умов праці наведено в табл. 1.

Роль жирів у харчуванні визначається їх високою калорійністю і участю в процесах обміну. Жири забезпечують у середньому 33 % добової енергоцінності раціону. З жирами в організм надходять необхідні для життєдіяльності речовини: вітаміни А, О, Е, незамінні жирні кислоти, лецитин. Жири забезпечують всмоктування з кишечника ряду мінеральних речовин та жиророзчинних вітамінів. Вони поліпшують смак їжі і викликають відчуття ситості. Жири в організмі можуть утворюватися з вуглеводів та білків, але повною мірою ними не замінюються.

Слід пам'ятати, що жири легко окислюються на повітрі, під час зберігання на світлі і в теплі, а також у процесі теплової обробки, особливо смаження. У несвіжих і перегрітих жирах руйнуються вітаміни, зменшується вміст незамінних жирних кислот і нагромаджуються шкідливі речовини, що спричиняють подразнення шлунково-кишкового тракту, нирок, порушення

обміну речовин. Надмір жирів в їжі погіршує засвоєння білків, кальцію, магнію, підвищує потребу у вітамінах, що забезпечують жировий обмін. Потребу в жирах з урахуванням статі, віку і характеру праці подано в табл. 1. У середньому добова потреба в жирах становить 80—100 г, з яких 30 % мають забезпечуватись рослинними жирами.

Отже, на частку білків має припадати 11—13%, жирів—33%, енергетичної цінності добового раціону з диференціацією по зонах: для південих районів потреба в жирах становить 27—28 %, для північних — 38—40%.

Вуглеводи є основною частиною харчового раціону. Фізіологічне значення вуглеводів в основному визначається їх енергетичними властивостями. Вони—головне джерело енергії організму. При всіх видах фізичної праці спостерігається підвищена потреба у вуглеводах. З їжею надходять прості і складні вуглеводи, легкозасвоювані і незасвоювані вуглеводи. Основними простими вуглеводами є глюкоза, галактоза, фруктоза, сахароза, лактоза та мальтоза. Складні вуглеводи—крохмаль, глікоген, клітковина, пектин. Потреба у вуглеводах становить 350— 500 г на добу.

Надмірне споживання вуглеводів — поширена причина порушення обміну речовин, що сприяє розвитку ряду захворювань. При раціональному харчуванні до 30 % вуглеводів їжі здатні переходити в жири. В разі ж надміру вуглеводів, особливо легкозасвоюваних, цей процент вищий.

Вуглеводи містяться головним чином у продуктах рослинного походження. Прості вуглеводи, а також крохмаль та глікоген засвоюються добре. Джерелами глюкози та фруктози є фрукти, ягоди та деякі овочі (наприклад, капуста, морква, огірки, помідори)

Возраст, лет	Энерг. ценность, ккал	Белки, г		Жиры, г			Углев., г
		Всего	В т.ч. живот.	Всего	В т.ч. раст.	Линолевая к-та, % энерг.цен.рац.	
6	2000	69	45	67	10	3	285
7-10	2350	77	46	79	16	3	335
11-13 (мальч.)	2750	90	54	92	19	3	390
11-13 (дев.)	2500	82	49	84	17	3	355
14-17 (юноши)	3000	98	59	100	20	3	425
14-17 (девушки)	2600	90	54	90	18	3	360

Групи інтенсивності праці	Вік, роки	Енергія, ккал	Білки, г		Жири, г	Вуглеводи, г
			усього	тваринні		
чоловіки						
I	18-29	2450	67	37	68	392
	30-39	2300	63	35	64	368
	40-59	2100	58	32	58	336
II	18-29	2800	77	42	78	448
	30-39	2650	73	40	74	424
	40-59	2500	69	38	69	400
III	18-29	3300	91	50	92	528
	30-39	3150	87	48	88	504
	40-59	2950	81	45	82	472
IV	18-29	3900	107	59	10	624
	30-39	3700	102	56	10	592
	40-59	3500	106	53	97	560
жінки						
I	18-29	2000	55	30	56	320
	30-39	1900	52	29	53	304
	40-59	1800	50	28	51	288
II	18-29	2200	61	34	62	352
	30-39	2150	59	32	60	344
	40-59	2100	58	32	59	336
III	18-29	2600	72	40	73	416
	30-39	2550	70	39	71	408
	40-59	2500	69	38	70	400
IV	18-29	3050	84	46	85	488
	30-39	2950	81	45	82	472
	40-59	2850	78	43	79	456

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
+ хорошо - плохо 0 нейтрально	Мясо, рыба, птица	Зернобобовые	Сливочное масло, сливки	Сметана	Растительное масло	Сахар, конд. изделия	Хлеб, крупы, картофель	Кислые фрукты, помидоры	Сладкие фрукты	Зелёные овощи	Крахмалистые овощи	Молоко	Творог	Сыр, брынза	Яйца	Орехи
1 Мясо, рыба, птица	-	-	-	-	-	-	-	-	+	0	-	-	-	-	-	-
2 Зернобобовые	-	0	+	+	-	0	-	-	+	+	-	-	-	-	-	0
3 Сливочное масло, сливки	-	0	0	-	-	+	+	-	+	+	0	-	0	-	-	-
4 Сметана	-	+	0	0	-	+	+	0	+	+	-	+	0	0	-	-
5 Растительное масло	-	+	-	0	-	+	+	0	+	+	-	-	-	-	-	+
6 Сахар, конд. изделия	-	-	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-
7 Хлеб, крупы, картофель	-	0	+	+	-	-	-	-	+	+	-	-	0	-	0	-
8 Кислые фрукты, помидоры	-	-	+	+	+	-	-	0	+	0	-	0	+	-	+	-
9 Сладкие фрукты	-	-	-	0	0	-	-	0	+	0	0	+	-	-	-	0
10 Зелёные овощи	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	+	+	+	+	+
11 Крахмалистые овощи	0	+	+	+	-	+	0	0	+	0	0	+	+	0	+	-
12 Молоко	-	-	0	-	-	-	-	0	-	0	-	-	-	-	-	-
13 Творог	-	-	-	+	-	-	-	0	+	+	+	-	+	-	+	-
14 Сыр, брынза	-	-	0	0	-	-	0	+	-	+	+	-	+	-	-	0
15 Яйца	-	-	-	0	-	-	-	-	+	0	-	-	-	-	-	-
16 Орехи	-	0	-	-	+	-	0	+	0	+	+	-	+	0	-	-

Для харчування дорослих людей рекомендується такий орієнтовний добовий набір продуктів, г:

Хлібопродукти у переведенні на борошно.....	330
Картопля	265
Овочі та баштанні	400
Фрукти свіжі	260
Сухофрукти.....	10
Цукор.....	100
Олія	20
М'ясо та м'ясопродукти.	205
Сало.....	5
Риба та рибопродукти.....	50
Молоко.....	450
Масло вершкове.....	15
Сир кисломолочний.....	20
Сир твердий.....	18
Сметана.....	18

Висновок: Правильний режим харчування сприяє підвищенню працездатності людини і нормальній діяльності шлунково-кишкового тракту

Користуючись таблицями з'ясуйте:

Завдання 1. Як розподіляється добовий раціон при триразовому харчуванні?

Стор(168)

Завдання 2. Розглянути температурний режим їжі. Стор 168.

Висновок: Правильний режим харчування сприяє підвищенню працездатності людини і нормальній діяльності шлунково-кишкового тракту.

Завдання 3. Ознайомтесь з таблицею «Добова потреба людей різного віку в білках, жирах, вуглеводах». Які показники для людей вашого віку з урахуванням статі.(Запишіть їх).

Питання для бесіди:

1. Які поняття включає в себе режим харчування?
2. Яке співвідношення між основними харчовими речовинами: білками, жирами, вуглеводами?
3. Що ми знаємо про сумісність продуктів харчування?
4. Як харчується твоя сім'я?