

Інструкційна картка
до лекційного заняття №5

2 год.

Змістовий модуль 1.

Харчування.

Тема заняття 1.11. Організація раціонального харчування і економія.

Мета:

Навчальна: Дати поняття раціонального харчування і економії. Розглянути організацію раціонального харчування. Навчитися встановлювати співвідношення між основними харчовими речовинами. З'ясувати поради до раціонального і здорового харчування. Студенти повинні вміти дати визначення раціональному харчуванню, користуватись порадами щодо здорового харчування, можуть назвати основні положення збалансованого харчування та дати їм характеристику.

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 раціонального харчування.

Виховна: виховання охайності гуманності, краси, дисциплінованості. Виховання мотивів навчання та праці, естетики сприймання їжі та враховувати фізіологічні потреби у харчових речовинах при харчуванні.

Тип заняття: Комбіноване заняття

Методи навчання: лекція, розповідь, робота з підручником, самостійна робота по темі 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.

Структура та зміст заняття

I. Організаційна частина

Перевірка готовності групи до заняття, відмічання відсутніх.

II. Актуалізація опорних знань студентів.

Фронтальне опитування. Дати відповіді на питання для самопідготовки:

1. Основні етапи сервірування столу.
2. Види столового посуду, приборів, білизни.
3. Різновиди столових приборів.
4. Форми складання серветок.
5. Підготовка посуду до сервірування.
6. Сервірування столу до сніданку, обіду, вечері.

III. Мотивація навчальної діяльності.

З'ясуємо що:

Раціональне харчування і здоров'я людини тісно пов'язані між собою; вимоги до раціонального харчування складаються із вимог до: харчового раціону, режиму харчування, умов прийому їжі; основа раціонального харчування — збалансованість; правильне харчування — перший ключ до здоров'я і доброго самопочуття, без яких важко досягнути максимальної працездатності. Розглянемо правила поєднання продуктів при раціональному харчуванні та принципи раціонального харчування.

IV. Повідомлення теми, мети, плану вивчення теми.

Навчальні питання:

1. Поняття раціонального харчування.
2. Вимоги до раціонального харчування.
3. Основа раціонального харчування.
4. Співвідношення між основними компонентами харчування.
5. Раціональне харчування і здоров'я.
6. Правила поєднання продуктів при раціональному харчуванні.
7. Принципи раціонального харчування.

V. Вивчення нового навчального матеріалу.

Теоретичний матеріал.

Раціональне харчування сприяє збереженню здоров'я, опірності шкідливим факторам навколишнього середовища, високій фізичній й розумовій працездатності, а також активному довголіттю. Вимоги до раціонального харчування складаються із вимог до:

- харчового раціону;
- режиму харчування;
- умов прийому їжі.

Основа раціонального харчування — збалансованість, тобто оптимальне співвідношення компонентів їжі. За такого харчування до організму надходять різноманітні поживні речовини в кількостях, необхідних для нормальної життєдіяльності людини.

Режим харчування включає час і кількість прийомів їжі, інтервали між ними, розподіл харчового раціону за енергоємністю, хімічним складом і масою по прийомах їжі.

Умови прийому їжі: відповідна обстановка, сервіровка столу, відсутність відволікаючих від їжі факторів.

Правильне харчування — перший ключ до здоров'я і доброго самопочуття, без яких важко досягнути максимальної працездатності. Древньогрецькому

філософу Сократу належить вислів: «Ми живемо не для того, щоб їсти, а їмо для того, щоб жити».

Рівновага в організмі, яка приводить до здоров'я, починається з їжі, яку ми їмо. Дослідницький відділ Центру аеробіки сформулював вісім основних принципів раціонального харчування.

Підтримуйте постійне співвідношення між основними компонентами харчування в пропорції 50:20:30. Щоденне вживання калорій повинно розподілятися так: 50% — на вуглеводи, 20% — білки і 30% — жири. Дотримуйтеся правила 25-50-25 для визначення кількості калорій на кожний прийом їжі: 25% калорій повинні припадати на сніданок, 50% — на обід, 25% — на вечерю. Це допоможе утримувати нормальну вагу тіла.

Займайтесь аеробними фізичними вправами в кінці дня, якраз перед вечерею. Протягом 2 годин після напруженого фізичного навантаження спостерігається втрата апетиту і тому ті, хто напружено працюють в другій половині дня, їдять менше.

Незалежно від часу доби фізичні вправи в поєднанні з раціональним харчуванням пришвидшують втрату жиру при мінімальному зниженні ваги м'язової тканини, в той час як лімітоване вживання калорій може привести до її зменшення. Добова потреба в енергії залежить від добових енергетичних затрат, які ідуть на основний обмін, засвоєння їжі і фізичну діяльність. Енерговитрати і енергетичну цінність їжі вираховують в кілокалоріях. Основний обмін — це енерговитрати організму в стані повного спокою, які забезпечують функції всіх органів і систем, підтримують температуру тіла. Для молодих чоловіків середньої маси тіла (70 кг) основний обмін становить — 1600 ккал, у жінок — 1400 ккал. Більш 200 ккал складають енерговитрати на засвоєння їжі, головним чином білків і в значно меншій мірі — вуглеводів і жирів. Витрати енергії на фізичну діяльність залежать від характеру виробництва і домашньої роботи, від особливостей відпочинку. За енерговитратами люди поділяються на 5 груп. Отже 50% калорій, які ми вживаємо, щоденно приходиться на вуглеводи. Саме вони заряджають нас енергією в найбільшій мірі. Вуглеводи діляться на моносахариди, дисахариди і полісахариди. Наприклад, моносахариди — глюкоза, дисахариди — цукор (сахароза), молочний цукор (лактоза), полісахариди — крохмаль, глікоген, клітковина, пектинові речовини.

Раціональне харчування справедливо вважається однією з основ здорового способу життя. Організація раціонального харчування допомагає запобігти розвитку багатьох серйозних захворювань, таких як гіпертонія, атеросклероз, діабет, подагричний артрит, ожиріння та ін. За допомогою раціонального харчування легко контролювати вагу. У тих, хто харчується раціонально, як правило, не виникає необхідності то і справа застосовувати дієти для схуднення.

В основі раціонального харчування — збалансована кількість білків, вуглеводів і жирів, що надходять в організм з їжею, а також достатню

кількість вітамінів, мінералів. Основний принцип раціонального харчування закликає нас до помірності. Кількість споживаних з їжею калорій має відповідати енергетичним витратам. На жаль, в останні роки склалася така традиція живлення, при якій споживається занадто багато їжі з простих, легко засвоюваних вуглеводів: білого хліба, макаронів, картоплі. Занадто велика в нашому раціоні кількість солодоців і тваринних жирів. Це призводить до того, що ми споживаємо щодня енергії більше, ніж здатні витратити. В результаті нерозтрачена енергія відкладається на тілі у вигляді жиру, викликаючи з часом серйозні порушення здоров'я. Зменшити калорійність раціону можна, замінивши білий хліб житнім, хлібом або цілнозерновим. В якості гарніру слід частіше використовувати каші, особливо гречану. Білий рис бажано замінити бурим. М'ясо слід віддати перевагу нежирних сортів. Норми калорійності харчування залежить від статі, віку людини та її способу життя. Так, чоловіки зазвичай витрачають від 2500 до 3000 ккал, жінки — від 1800 до 2500 ккал. При активних заняттях фізичними вправами енергетичні витрати зростають, відповідно, зростають і норми раціонального харчування, що обов'язково повинно позначитися на складанні меню.

Наступний найважливіший принцип раціонального харчування — оптимальне співвідношення в раціоні білків, жирів, та вуглеводів. Воно повинно бути приблизно таким: 1 : 1 : 4. Таке співвідношення оптимально для людей, що ведуть спосіб життя середньої активності. Для тих, хто веде малорухливий спосіб життя, співвідношення повинно бути таким: 1 : 0,8 : 3,2. Люди, які активно займаються фітнесом, спортом чи багато часу присвячують фізичній праці, повинні мати в раціоні таке співвідношення білків, жирів і вуглеводів: 1,2 : 1 : 8. Це обов'язково повинно враховуватися при складанні меню раціонального харчування.

Раціональне харчування передбачає наявність у раціоні великої кількості овочів і фруктів, багатими клітковиною і вітамінами.

Вважається, що людина повинна споживати на добу по 1 г білка на кожен кілограм маси тіла. Наприклад, людина масою 80 кг повинен з'їдати в день 80 г білка. І половину з них повинні становити білки рослинного походження: горіхи, бобові, насіння, крупи.

Жири у раціональному харчуванні теж повинні включатися в добовий раціон з розрахунку 1 г жирів на 1 кг маси тіла людини. Причому половина споживаних жирів повинна бути тваринного походження, а другу половину повинні становити рослинні масла.

Вуглеводи повинні складати від 55 до 75% щоденного раціону. З них більшу частину мають становити «складні вуглеводи: крупи, овочі, фрукти. На частку простих вуглеводів і цукру повинно доводитися не більше 10%.

Третій принцип раціонального харчування стверджує важливість режиму прийомів їжі. Вважається, що оптимальним буде 4-5 разове харчування. Проміжок між прийомами їжі повинен бути не менше 3, але не перевищувати 5 годин. На частку сніданку повинно припадати приблизно 30% добової

калорійності раціону. Або: 20% — сніданок, 10% — другий сніданок. Обід включає в себе 35-40% щоденного раціону, 10% — полуденок. А на частку вечері припадає 20-25%. Причому, при організації раціонального харчування, вечеря повинна відбутися не пізніше, ніж за 3 години до сну.

Харчуватись слід регулярно, в один і той же час.

Наступний принцип збалансованого харчування стверджує, що харчування повинне бути максимально різноманітним, щоб забезпечити організм всіма необхідними для його життєдіяльності. Наступний принцип збалансованого харчування стверджує, що харчування повинне бути максимально різноманітним, щоб забезпечити організм всіма необхідними для його життєдіяльності речовинами.

І, звичайно, меню раціонального харчування повністю виключає чіпси, солодкі газовані напої та інші, безумовно, шкідливі продукти.

Ще один важливий момент — поєднувати продукти таким чином, щоб вони посилювали корисні якості один одного і добре перетравлювалися.

Правила поєднання продуктів при раціональному харчуванні

Для того щоб корисні та якісні продукти принесли організму максимальну користь, їх рекомендують поєднувати наступним чином:

- білкову їжу (м'ясо, рибу) краще вживати з гарнірами або салатами з не крохмалистих овочів і з зеленню;
- овочі і фрукти з'єднувати в одному прийомі їжі не варто;
- фрукти краще з'їдати між основними прийомами їжі, на другий сніданок або полуденок;
- багаті крохмалем продукти краще вживати в їжу з зеленню, овочами і жирами, але не слід — з цукром і білками;
- незбиране молоко, як і диня, не поєднується ні з чим, ці продукти краще всього їсти окремо, скажімо, 1-2 скибочки дині — на другий сніданок, а склянку молока — на полудень;
- пити під час їжі або відразу після їжі не варто, це сповільнить процеси травлення. Пити треба або за 10-20 хвилин до їжі або через 1,5-2 години після прийому їжі.

Раціональним прийнято вважати п'яти-шестиразове харчування при трьох основних прийомах їжі: сніданок, обід, вечеря.

Сніданок має становити близько 25% калорій добового раціону, обід - 35% і вечеря - 20%. У режим харчування слід включити другий сніданок і полуденок, складові, відповідно, 10% і 10% калорійності добового раціону. Особливості традицій і звичок деяких народів можуть істотно змінювати кількість прийомів їжі і розподіл калорійності.

Біологічно обумовлений наступний режим харчування:

- сніданок - з 6 до 7 годин ранку або з 9 до 10 годин,

- обід - з 14 до 16 годин,

- вечеря з 18 до 20 годин.

Решта прийомів їжі обумовлюються виникненням фізіологічної необхідності. Прогресивні зарубіжні та вітчизняні дієтологи рекомендують снідати їжею, що містить легкозасвоювані вуглеводи, здатної швидко дати енергію для розумової та фізичної роботи, не перевантажуючи при цьому травну систему. Це фруктовий сік, настій шипшини або чай з медом, компот, овочі, фрукти і сухофрукти, кисломолочні продукти. Обід повинен бути повноцінним і складатися з трьох страв. Не слід нехтувати першою стравою, що має більшу фізіологічну цінність. Якщо згодом чекає важка робота, то обід потрібно зробити менш щільним, збільшивши частку жирів і вуглеводів. Другий сніданок і полудень можуть складатися з соків, молочних продуктів, сирих овочів і фруктів. Можливо окреме використання хлібобулочних і кондитерських виробів. Вечеряти слід не пізніше ніж за 1,5-2 години до сну. Вечеря повинна бути легким і не містити великої кількості жирів і білка. Більш ефективному перетравленню сприяє невеликий відпочинок після прийому їжі. Особливо корисно відпочити в післяобідню годину. При великих емоційних напругах не рекомендується приступати до їжі, не знявши нервового збудження. Велике значення має сам момент прийому їжі. Шкідливо читати за їжею, дивитися телевізор, азартно обговорювати новини, сперечатися і т.д. Не слід приймати їжу на ходу або в транспорті. Важливо створити сприятливу емоційну обстановку за столом, яка стимулює вироблення багатьох травних ферментів. Не слід забувати про ретельне пережовуванні їжі. Жувати рекомендується до утворення однорідної маси. Щоб пізно ввечері не виникло відчуття голоду, під час вечері в їжу можна додати більшу кількість крохмалистих вуглеводів. Якщо протягом робочого дня складно дотримуватися правильний режим харчування, можуть бути корисні наступні рекомендації (з дотриманням загальних правил!). Снідати і вечеряти краще в один і той же час. При відсутності можливості повноцінного обіду потрібно харчуватися з інтервалом 2-2,5 год., ввести в раціон більшу кількість легкозасвоюваних вуглеводів, уникати харчування всухом'ятку. Не можна забувати про норму водного режиму організму. Щоб уникнути переїдання після повернення додому, слід спробувати з'їсти те кількість їжі, яке є звичайною нормою. Якщо відчуття голоду не зникло, потрібно не приймати додаткової їжі, а почекати близько 30 хв., насичення швидше за все з'явиться. Потім доцільно проаналізувати свій денний раціон і внести до нього відповідні зміни. При розгляді та вивченні основних аспектів харчування виникає питання про те, як здійснити перехід до системи раціонального харчування. З цього приводу існує чимала кількість рекомендацій. Наведений один з можливих варіантів цього переходу. Почати роботу слід з визначення пріоритетною теорії раціонального харчування, положення якої стануть основою організації харчування. При відсутності будь-яких змін у стані здоров'я можна самотійно вибрати напрямок

харчування, у разі відхилень краще скористатися рекомендаціями лікаря-дієтолога. На наступному етапі необхідно виявити індивідуальний режим харчування. Виходячи з графіка зайнятості, визначити для кожного дня трудового тижня кількість прийомів їжі, час і місце їх проведення. Далі можна приступати до складання добового раціону харчування. Для цього слід у відповідності з віком, видами розумових і фізичних навантажень визначити індивідуальні енергетичні показники обміну речовин і розподілити добову калорійність раціону харчування за кількістю прийомів їжі. Знаючи добову потребу організму в білках, жирах, вуглеводах, баластних речовинах і нехарчових компонентах, користуючись довідковими матеріалами з харчової цінності харчування, необхідно підібрати набір продуктів харчування для кожного прийому їжі. При цьому потрібно враховувати зразкову співвідношення білків, жирів і вуглеводів - 1:1,2:4 - при кожному прийомі їжі. Особливу увагу слід приділити заповненню організмом всього спектру вітамінів і мінеральних речовин, підтримання водного режиму.

Отже. Раціональним називається харчування, яке забезпечує нормальну життєдіяльність людини, сприяє поліпшенню його здоров'я і попереджає захворювання. **Принципи раціонального харчування** — енергетичну рівновагу, дотримання режиму приймання їжі і *збалансоване харчування*.

Перший принцип раціонального харчування — енергетичну рівновагу — передбачає відповідність енергетичної цінності добового раціону енерговитратам організму, не більше і не менше. **Другий принцип** раціонального харчування — *збалансоване харчування*. Це означає, що в організм повинні надходити ті речовини, які йому потрібні, і в тій кількості або пропорціях, в яких це потрібно. Білки — будівельний матеріал для клітин, джерело синтезу гормонів і ферментів, а також антитіл до вірусів. Жири — склад енергії, поживних речовин і води. Вуглеводи і клітковина — паливо. Співвідношення білків, жирів і вуглеводів у добовому раціоні повинно бути строго визначеним. Коротко норми раціонального харчування можна представити наступним чином:

- тваринні жири — 10%;
- рослинні жири — 12%;
- тваринні білки — 6%;
- рослинні білки — 7%;
- складні вуглеводи — 60%;
- цукру — 5%.

Третій принцип раціонального харчування — *режим харчування*. Режим раціонального харчування характеризується наступним чином:

- дробове харчування 3-4 рази на добу;
- регулярне харчування — завжди в один і той же час;
- рівномірне живлення;
- останній прийом їжі не пізніше, ніж за 3 години до сну.

VI. Підведення підсумків заняття.

Контрольні запитання:

1. Чи є різниця, на вашу думку, між поняттями «раціональне харчування» і «збалансоване харчування»?
2. Обговоріть доцільність кожної з порад здорового харчування. Які з них важливі саме для вас?
3. Як особисто ви ставитесь до проблеми дорогих та дешевих продуктів харчування?

VII. Домашнє завдання.

С.А.Вишневецький «Сімейно-побутова культура та домашня економіка» Навчальний посібник. К.: Аграрна освіта, 2001.-362с. **с.216-226.** Відповісти на питання. Виконати самостійну роботу.

Т.Б.Грищенко, Т.Д.Іщенко, Т.Ф.Мельничук «Сімейно-побутова культура домашня економіка» Навчальний посібник.-К.:Вища освіта, 2004.-480с. **с.321-322.**

Питання для самопідготовки:

1. Які за вартістю продукти частіше використовуються у ваших сім'ях?
2. Чи можна скоротити витрати на харчування так, щоб це не зашкодило здоров'ю? Покажіть шляхи вирішення цієї проблеми з економічної точки зору.
3. Як на вашу думку, про що слід подбати, влаштовуючи сімейне свято?