

## 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 економічне 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 засвоєння 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	Енерг. цінність, 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
<b>+ хорошо</b> <b>- плохо</b> <b>0 нейтрально</b>	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	-	+	+	0	+	+	-	-	-	
6	Сахар, конд. изделия	-	-	-	-	-	0	-	+	-	-	-	-	-	-	
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	
12	Молоко	-	-	0	-	-	-	-	0	-	0	0	-	-	-	
13	Творог	-	-	-	+	-	-	0	+	+	+	-	0	+	+	
14	Сыр, брынза	-	-	0	0	-	-	0	+	-	+	+	-	+	0	
15	Яйца	-	-	-	0	-	-	-	-	+	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?