

Практичне заняття №3

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.Вишневський «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, відмінання відсутніх.

II. Актуалізація опорних знань студентів.

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

ІІІ. 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».

ІV. 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 заміняються.

Слід пам'ятати, що жири легко окислюються на повітрі, під час зберігання на свіtlі 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 південної 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 — поширенна 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)

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?