

Практичне заняття №4

2 год.

Змістовий модуль 1.

Тема заняття 1.8 : Складання меню.

Мета:

Навчальна: ознайомлення з поняттям меню. Навчити складати меню на один день для сім'ї. 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).

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. Для цього треба навчитись складати меню.

III. Мотивація навчальної діяльності. З'ясувати, що однією з умов здоров'я сім'ї є правильне харчування. З'ясувати, як треба скласти меню. Розглянемо таблиці «Харчова цінність страв» «Вікові групи». «Віковий режим харчування».

IV. Повідомлення теми, мети, плану вивчення теми.

Для виконання практичної роботи ознайомтесь з теоретичним матеріалом:

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 (1:1:4).

Однією з найважливіших умов раціонального харчування є складання меню. Слід прагнути, щоб воно було різноманітне. Проте найчастіше все-таки буває так, що протягом ряду років вдома практично готують один-два десятки страв. Внаслідок цього члени сім'ї одержують одноманітну їжу, яка швидко набридає.

Розрахунок добового раціону меню має починатися з визначення енергетичної потреби членів сім'ї, тобто з визначення приналежності їх до тієї чи іншої групи людей залежно від енергозатрат. Для дорослих рекомендується чотириразове харчування: сніданок має становити 25—30% енергетичної цінності всього раціону, другий сніданок 10—15%, обід 40—45%, вечеря 20—25%. У деяких сім'ях віддають перевагу іншому варіанту: сніданок, обід, полудень (10—15 %) та вечеря.

Перерви між прийманнями їжі не повинні перевищувати 4—5 год в обох варіантах.

На жаль, поширене триразове харчування, яке визначається мінімально припустимим. При цьому енергетична цінність добового раціону розподіляється так: сніданок-30 %, обід 40—45%, вечеря 20—25 %. При триразовому режимі харчування проміжок між сніданком і обідом не повинен перевищувати 5—6 год, а між обідом та вечерєю 6—7 год.

Меню треба різноманітнити і обов'язково враховувати при цьому вплив сезону. Восени і взимку в меню треба включати більше гарячих супів—м'ясних та рибних; навесні і влітку можна віддати перевагу холодним супам (холодний борщ, окрошка, супи із свіжих ягід та фруктів).

Велике значення у складанні меню має комбінація страв протягом дня — на сніданок, обід, вечерю і чергування їх у різні дні. Страви можуть здаватися смачнішими, якщо їх повторювати в меню не частіше як один раз на 10 днів, або, принаймні, раз на тиждень.

У меню кожного дня також важливо правильно поєднувати продукти і страви. Якщо на сніданок була картопля або каша, то не слід ці страви подавати на обід або вечерю, а треба замінити їх, наприклад, овочевими або

яєчними стравами. Не слід подавати страви, які приготовлені з одного і того самого продукту (наприклад, суп рибний і друга страва рибна, м'ясний салат і суп м'ясний).

Треба знати, що людям, які займаються важкою фізичною працею, треба запропонувати їжу в більшому об'ємі, ніж тим, хто займається легкою фізичною роботою або розумовою працею. Вона повинна подбати і про те, щоб меню не складалося із самих тільки страв, приготування яких вимагає значних затрат часу, особливо, якщо йдеться про сніданок, коли дорога буквально кожна хвилина, щоб вчасно нагодувати членів сім'ї, які ідуть на роботу або навчання.

Звичайно вранці та вдень, під час роботи в нічну зміну безпосередньо перед роботою, тобто в період активної діяльності, рекомендують споживати продукти, багаті на білок (м'ясо, риба, бобові тощо).

Сніданок насамперед має бути ситним. Він повинен складатися з м'яса або риби у будь-якому вигляді (смаженому, вареному або тушкованому) або яєць, сиру, вершкового масла, чаю, кави або молока. Корисні різноманітні каші, заправлені маслом або молоком.

Якщо гарячу страву сніданку приготовлено з м'ясних або рибних продуктів, то до чаю чи кави краще подати бутерброди з маслом, повидлом, джемом, сирковою масою. Коли ж на сніданок подається страва з макаронних виробів, каші або овочів, то в цьому випадку краще подати бутерброди з ковбасою або сиром.

Якщо потрібно приготувати страву на сніданок напередодні, то це найкраще робити з круп, макаронних виробів, м'яса, риби та птиці. Овочеві страви в такому випадку готувати не слід, бо під час зберігання і розігрівання вони втрачають харчову цінність.

На другий сніданок можна використати різні бутерброди (з ковбасою, сиром, котлетою, смаженим м'ясом, паштетом тощо). Другий сніданок, як і перший, краще запити чаєм, кавою, какао.

До меню обіду входять дві, три або чотири страви. Найповноціннішим є раціон, в якому обід складається з чотирьох страв: закуски, супу, другої страви і солодкого. Послідовність подавання їх не випадкова, вона встановилася здавна, і наука про харчування рекомендує додержуватись цього загальноприйнятого порядку.

Спочатку подають закуски гострого або солонуватого смаку, які збуджують апетит. Збуджують апетит і супи м'ясні, рибні, грибні, оскільки вони багаті на екстрактивні речовини. Заправлені і пюреподібні супи, крім того, ще й ситні.

Якщо на обід як першу страву приготовлено м'ясний суп, то друга страва повинна бути легкою з овочів, круп або риби, і, навпаки, якщо на перше бульйон з овочами, то на друге готують більш ситну страву з м'яса з гарніром.

Широке використання гарнірів до закусок та других страв дає можливість здешевити їжу, не знижуючи її поживності. Можна без шкоди для харчових та смакових якостей страви дещо зменшити порцію м'яса та риби,

якщо подати до них повноцінний і різноманітний гарнір, особливо з різних овочів варених, тушкованих, смажених, квашених, маринованих.

М'ясні продукти та жири повніше та краще засвоюються, якщо їх використовувати разом з овочами, і це переконливо доводить необхідність готувати різні овочеві гарніри до жирних м'ясних продуктів. Другі страви добре насичують. Звичайно вони калорійні і різноманітні щодо набору продуктів, а отже, і щодо вмісту поживних речовин.

Завершують обід солодкі страви. Вони забезпечують організм цінними щодо поживності цукрами, характеризуються приємним освіжаючим смаком та ароматом, значна кількість їх багата на органічні кислоти та вітаміни. Із солодких страв після калорійного обіду можна використати свіжі ягоди, фрукти, компоти, киселі, желе. Після малокалорійної другої страви добре подавати пудинги, запіканки, муси, млинчики з варенням, джемом, креми, солодкі каші. Не рекомендується поєднувати в одному обіді другу страву, приготовлену з борошняних, макаронних та круп'яних виробів (пельмені, вермішель, котлети з круп, круп'яні запіканки) з такими солодкими борошняними стравами, як оладки, млинчики, пудинги тощо.

На вечерю недоцільно подавати страви, які збуджують нервову систему, каву, какао, шоколад, гострі приправи тощо. Їх краще використати на сніданок перед роботою або вдень. Вечеря має бути легка, і приймати їжу треба не пізніше як за дві-три години до сну. Рекомендується на вечерю використовувати молочні, фруктові-овочеві, круп'яні та інші страви, які не вимагають значного напруження в діяльності систем органів травлення. Також можна подавати кисле молоко, молоко чай, овочеві або фруктові соки. Вважаються однаково шкідливими як наїдання досхочу, так і голодування перед сном, оскільки те й інше робить його тривожним, неспокійним аж до розвитку безсоння.

Для людей середнього і похилого віку, для тих, хто за характером своєї роботи провадить сидячий спосіб життя, найкраща вечеря— страви з варених і тушкованих овочів, різноманітні салати, кисломолочні продукти, бутерброди з сирковою масою, сиром тощо.

Рекомендується обов'язково подавати до столу бодай раз на день сирі овочі: зелений салат, редиску, редьку, цибулю, різну зелень, тонко нарізану свіжу білоголовкову капусту тощо.

Бажано, щоб під час приймання їжі не було серйозних розмов, читання і т. п. І. П. Павлов підкреслював, що вся обстановка під час приймання їжі має бути розрахована на те, щоб відвернути увагу людини від звичайних думок і життєвих турбот, зосередити її інтерес до їжі. «Корисна їжа є їда з апетитом, їда з насолодою». Це дуже важливо для засвоєння їжі. Велику роль відіграє і температура страв:

перші страви повинні мати температуру не нижче як 55-65 °С, другі не нижче як 50-60 °С, холодні страви 10—14 °С.

Обов'язково для здоров'я людини має значення режим харчування.

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

Завдання 1. Як розподіляється добовий раціон при триразовому харчуванні?

Стор(168)

Завдання 2. Розглянути температурний режим їжі. Стор 168.

Завдання 3. Вибір страв для сніданку, обіду, вечері, скласти меню.

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?

Отже приступаємо до виконання практичної роботи.

Інструкційна картка до практичної роботи №4.

Тема: Складання меню.

Мета: навчитись складати меню. Користуватись таблицями «Добова потреба в калоріях і основних поживних речовинах», «Харчова цінність страв».

Завдання 1. Ознайомитись з таблицями «Віковий режим харчування », «Вікові групи », «Добова фізіологічна потреба організму в харчових речовинах та енергії».

Завдання 2. Ознайомлення з таблицею сумісності продуктів.

Завдання 3. Розглянути правила складання меню та правила приготування сніданку, обіду, вечері. с.169-170.

Завдання 4. Скласти меню за таблицею

Продукти	Вага порції	Енергетична цінність, ккал	Всього ккал
Сніданок			
1.			
2.			
3.			
4.			
Обід			
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
Полудень			
1.			
2.			
Вечеря			
1.			
2.			
3.			
Всього			

Запитання для самоконтролю

1. Яка роль харчування для здоров'я людини?
2. Що таке режим харчування?
3. Назвіть п'ять основних правил здорового харчування.
4. З чого починається розрахунок добового раціону меню?
5. Вимоги до харчового раціону.

Харчуйтеся правильно і ваш організм віддячить вам сторицею!

Не забувайте мудре прислів'я :

«Треба їсти, щоб жити, але не жити, щоб їсти».