

Інструкційна картка
до лекційного заняття №4.

2 год.

Змістовий модуль 1.

Харчування.

Тема заняття 1.6. Історичний аспект харчування.

Мета:

Навчальна: розглянути та засвоїти матеріал по темі. З'ясувати що є необхідною умовою нормального фізичного розвитку і працездатності людини. Як забезпечити повноцінне і здорове харчування сім'ї. Розглянути історію розвитку української кухні.

Розвиваюча: заохочувати студентів до вивчення дисципліни «Сімейно-побутова культура та домашня економіка». Розвивати логічність мислення, почуття відповідальності, впевненості. Розвивати якості спостережливості, уважності, самостійності, намагання принести користь родині. Розвивати навички самостійної роботи з навчальним матеріалом.

Виховна: Виховання охайності гуманності, краси, дисциплінованості. Виховання мотивів навчання та праці. Виховувати патріотизм, інтерес до розвитку національної кухні.

Тип заняття: Комбіноване заняття

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

Література:

Програма дисципліни «сімейно-побутова культура та домашня економіка»; 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:

1. Чому, на вашу думку, домашнє господарство слід вести економно?
2. Обговоріть, яку шкоду може принести навколишньому середовищу безгосподарність людей?
3. Як ви розумієте поняття «безвідходна технологія домашнього господарства»? Чи використовує її ваша сім'я?
4. Як правильно використовувати відходи домашнього господарства в різних цілях.

5. Як застосувати компости для підживлення рослин.

6. Знайдіть самостійно ефективні способи використання відходів домашнього господарства.

III. Мотивація навчальної діяльності. Українська кухня створювалась протягом багатьох віків, тому вона в певній мірі відбиває не тільки історичний розвиток українського народу, його звичаї, смаки, а й соціальні умови, природні та кліматичні. З'ясуємо, як розвивалась українська кухня, що їли наші предки, звідки походять продукти харчування.

IV. Повідомлення теми, мети, плану вивчення теми.

Навчальні питання:

1. Їжа наших пращурів.

2. Ера селян - землеробів, і скотарів.

3. Роль релігії в харчуванні.

4. Роль бобових в харчуванні.

5. Національна кухня.

V. Вивчення нового навчального матеріалу.

1. Правильне харчування — необхідна умова нормального фізичного розвитку і працездатності людини. Кожна сім'я має забезпечити повноцінне і здорове харчування своїх членів. Щоб вижити, наші пращури мусили вести активний спосіб життя мисливців збирачів. Їх дієта включала різноманітну їжу як тваринного, так і рослинного походження. При розподілі їжі існувала рівність, і тому переїдання було відсутнє. Якщо траплялось голодування, то воно не було довготривалим і відсутній вид їжі замінювався іншим. Давня людина зовсім не знала алкоголю і тютюну. Відсутнім був рафінований цукор, а сіль почали використовувати з часів неоліту для збереження і консервування залишків їжі дієта наших пращурів була низько жировою, багатою на клітковину, вітаміни та мікроелементи. Дослідження стану здоров'я сучасних мисливців збирачів-бушменів вказують на відсутність у них ожиріння, високого артеріального тиску, у них дуже низький рівень холестерину в крові, а також відсутній карієс. Харчування бушменів є змішаним, у ньому практично немає цукру (окрім меду), солі. Зміни істотного характеру відбулися в той час, коли люди навчилися вирощувати сільськогосподарські культури та приручати диких тварин.

2. Настала «ера селян-землеробів і скотарів». Все це привело до змін у харчуванні та способі життя давніх людей. Зростаюча спеціалізація (землеробство переважно на Півдні, скотарство на Півночі) привело до того, що в одних районах харчування почало носити вегетаріанський характер, а в інших - м'ясо споживчий.

3. Значний вплив на характер харчування здійснювала і релігія, яка накладала заборони на ті чи інші продукти постійно чи в певні періоди часу. Наприклад, у мусульманських країнах заборонено споживання свинини, В Україні на ті ж пости відходило близько половини календарного року. Велика кількість пісних днів нерідко призводила до білково-вітамінного голодування, причому в людей розвивалась куряча сліпота, навіть цинга. У

добрі ж роки, коли запаси риби, грибів,, бобових були достатніми, коли буряків і капусти вистачало майже до нового урожаю, піст витримувався легше. Прогрес у сільському господарстві, у техніці й культурі, з одного боку, має позитивний вплив на харчування людей, роблячи його більш достатнім і надійним, а, з іншого боку, ще більше змінює його структуру. Значно знизився рівень фізичної активності людей через такі блага цивілізації як транспорт, телебачення, побутові прилади та інше. Це в свою чергу відобразилось на стані здоров'я людей. Значна кількість людей продовжує помирати від таких захворювань як серцево-судинні, рак та діабет, виникнення яких має зв'язок з характером харчування і способом життя.

Українська кухня створювалась протягом багатьох віків, тому вона в певній мірі відбиває не тільки історичний розвиток українського народу, його звичаї, смаки, а й соціальні умови, природні та кліматичні особливості, в яких перебуває український народ у процесі свого історичного розвитку. Як свідчать археологічні розкопки, населення, яке проживало в далекі часи на території України, мало можливість завдяки географічним умовам харчуватися як рослинною, так і м'ясною їжею. Уже в період трипільської культури (п'ять тисяч років тому), яку сприйняли східні слов'яни, населення Правобережної України вирощувало зернові культури - пшеницю, ячмінь, просо. Значно пізніше, близько тисячі років тому, у посівах з'явилось жито. Поряд із землеробством східнослов'янські племена розводили велику і дрібну рогату худобу, свиней, а також займались полюванням і рибальством. Літописи та інші писані пам'ятки, а також археологічні розкопки свідчать про багатство і різноманітність їжі, що споживалась населенням Середньої Наддніпрянщини в період Київської Русі. Крім продуктів переробки зерна і різних овочів (капусти, ріпи, цибулі, часнику), до складу їжі входило м'ясо свійських тварин і птиці (курей, гусей, качок, голубів), є також відомості про вживання молока, коров'ячого масла і сиру. Значне місце в харчуванні наших предків здавна займала і риба, серед якої слід назвати коропа, ляща, осетра, сома, лина. Серед рослинної їжі стародавніх слов'янських народів перше місце займав хліб, який приготувляли з житнього та пшеничного борошна на заквасці (кислий хліб) і випікали в печах. Нашим предкам було відомо багато видів хлібних виробів: пироги, калачі, короваї.

4. Досить велику роль у харчуванні відігравали бобові культури - горох, квасоля, сочевиця, боби. З городніх овочевих використовували капусту (свіжу і квашену), буряки, редьку, моркву, огірки, гарбузи, хрін, цибулю і часник. з фруктів і ягід споживали яблука, вишню, сливи, смородину, малину, журавлину та ін. Вариво із зіллям з додаванням овочів пізніше почали називати борщем, оскільки обов'язковою складовою частиною цієї страви були буряки, які мали назву «борщ». Отже наші предки з давніх часів добре вміли готувати поживну рослинну, м'ясну і рибну їжу.

VI. Підведення підсумків заняття.

Контрольні запитання:

- 1.Що є необхідною умовою нормального фізичного розвитку і працездатності людини.
- 2.Як забезпечити повноцінне і здорове харчування сім'ї.
- 3.Що знаєте про історію розвитку української кухні.?
- 4.Що впливало на характер харчування з точки зору історії?

VII. Домашнє завдання.

С.А.Вишневський «Сімейно-побутова культура та домашня економіка» Навчальний посібник. К.: Аграрна освіта, 2001.-362с. **с.152-158.** Відповідати на питання.

Т.Б.Гриценко, Т.Д.Іщенко, Т.Ф.Мельничук «Сімейно-побутова культура домашня економіка» Навчальний посібник.-К.:Вища освіта, 2004.-480с. **с.261-266.**