Інструкційна картка

до лекційного заняття №5.

2 год.

Змістовий модуль 1.

Харчування.

Тема заняття 1.7. Режим харчування.

Мета:

Навчальна: розглянути та засвоїти матеріал по темі. З'ясувати яке значення режиму харчування для фізичного розвитку і працездатності людини для її здоров'я. Які поняття включає режим харчування. Як забезпечити повноцінне і здорове харчування сім'ї.

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 здорового, правильного харчування намагання принести користь родині. Розвивати навички самостійної роботи з навчальним матеріалом.

Виховна:. Виховання охайності гуманності, краси, дисциплінованості. Виховання мотивів навчання та праці, відповідальності за здоров'я своє та родини.

Тип заняття: Комбіноване заняття

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

***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.

Ресурси мережі Інтернет.

Структура та зміст заняття

І. Організаційна частина

Перевірка готовності групи до заняття, відмічання відсутніх.

ІІ. Актуалізація опорних знань студентів.

Фронтальне опитування:

1.Як ви вважаєте 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?

ІІІ. Мотивація навчальної діяльності.

IV. Повідомлення теми, мети, плану вивчення теми.

Навчальні питання:
1.Поняття режиму харчування.
2.Режим робочого дня і режим харчування.
3.Добовий раціон
4.Температурний режим.
5.Наслідки при недотриманні режиму харчування.

V. Вивчення нового навчального матеріалу.
Харчування відіграє вирішальну роль у здоров'ї людини – є найкращим захистом від хвороб.
Правильне харчування – запорука здоров'я і краси людини. Розпочати треба з режиму харчування.
Режимом харчування називається приймання їжі протягом доби в чітко визначений час, раціональний її розподіл за масою, калорійністю, вмістом харчових речовин.

Правила здорового харчування

1. Не їжте занадто багато. Ожиріння пов'язане зі скороченням життєвого циклу.
2. Їжте те, що вам подобається і містить протеїни, вуглеводи, жири і клітковину.
3. Якщо ви любите солодке і не страждаєте надлишком ваги або діабетом, їжте тільки один десерт, переважно за вечерею.
4. Не їжте значну кількість їжі, просоченої жирами і яка не містить антиокисних консервантів.
5. Дієта, багата на волокно, свіжі фрукти й овочі (натуральні антиокислювачі), містить невелику кількість жирів і є найбільш безпечною.

Загальні поради щодо раціонального харчування

Підвалина здорового харчування – фрукти, овочі, соки.
З тваринних продуктів обмежено вживайте молоко, сметану, сир. Треба також обмежити вживання м`яса.
Цукор, варення, торти, цукерки вживайте лише на великі свята, після чого необхідно 2 – 3 дні нічого не їсти.
Вживайте мед.
Солі досить споживати 2 – 3г на день, тому що в зелених та інших продуктах її достатньо.
Режим харчування включає такі поняття:
кількість прийомів їжі; інтервали між прийомами їжі; розподіл калорійності добового раціону між окремими прийомами їжі. Звідси видно, що для нормального харчування важливе не тільки споживання з їжею усіх необхідних харчових речовин у потрібних пропорціях, але і своєчасне приймання їжі протягом дня. їжу слід приймати у строго встановлений час. Це має велике значення для вироблення рефлексу на найбільш активне виділення у встановлений час шлункового соку. Приймання їжі в різний час призводить до розладу діяльності органів травлення.

Людина повинна харчуватись протягом дня декілька разів. Багаторічні дослідження та експерименти показали, що для здорової людини найбільш раціональним є харчування чотириразове і, як мінімум, триразове.
Проте сучасний прийом їжі повинен бути п'ятиразовим. Відхилення від такого режиму необхідне для хворих у період одужання. У таких випадках рекомендується п'яти - і шестиразове приймання їжі.
При вирішенні питання про режим харчування необхідно враховувати режим робочого дня. Продукти повинні розподілятись таким чином, щоб їжа, багата на білок (м'ясо, риба, бобові), вживалась у період найбільш активної діяльності і не приймалась перед сном.
Слід пам'ятати, що останній прийом їжі повинен бути не менш ніж за 2-3 години до сну.
Треба скласти меню так, щоб організм встигав перетравлювати їжу, аби не завдати шкоди здоров'ю.
Важливо правильно розподілити добовий раціон. Найбільш доцільним є такий розподіл: сніданок - 23 відсотки, обід - 35 відсотків, полуднання - 15 відсотків, вечеря - 25 відсотків. При триразовому харчуванні добовий раціон розподіляється так: сніданок - 30 відсотків добового раціону, обід - 45-50 відсотків, вечеря - 20-25 відсотків.
Правильний режим харчування забезпечує: апетит, достатнє подрібнення їжі під час жування, розподілу добового раціону протягом дня засвоєння їжі.
Для нормального травлення важливий температурний режим їжі. Гаряча страва повинна мати температуру 50-60 °С, холодні страви – не нижче 10 °С.
Правильний режим харчування сприяє підвищенню працездатності людини і нормальній діяльності шлунково-кишкового тракту. Недотримання режиму викликає захворювання на гастрит, хронічний коліт. Для членів сім'ї, що займаються розумовою працею, правильний режим харчування відіграє особливо важливу роль у зв'язку з сидячим способом життя і напруженою нервовою діяльністю.
Науковою основою організації раціонального харчування населення є фізіологічні вимоги до харчового раціону, режиму харчування та умов приймання їжі.
При побудові раціонального харчування необхідно враховувати, що прийоми їжі повинні залишати почуття задоволення.

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.Поняття режиму харчування.

4.Чи пов'язані між собою режим робочого дня і режим харчування.

5.Що таке добовий раціон

6.Шо ви знаєте про температурний режим.

7.Які можуть бути наслідки при недотриманні режиму харчування.?

8.Які правила здорового харчування ви знаєте?

9. Які загальні поради до раціонального харчування?

VII. Домашнє завдання.

С.А.Вишневський «Сімейно-побутова культура та домашня економіка» Навчальний посібник. К.: Аграрна освіта, 2001.-362с. **с.167-168.** 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.289-292.**