

Інструкційна картка

до самостійного заняття №4

1 год.

Змістовий модуль 1.

Харчування.

Тема заняття 1.7. Режим харчування.

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: виховувати любов до сім'ї. Виховання охайності гуманності, краси, дисциплінованості, естетики. Виховання мотивів навчання, праці та зацікавленість в здоровому, правильному харчуванні.

Тип заняття: Засвоєння нових знань.

Методи навчання: робота з підручником, самостійна робота з теоретичним матеріалом лекції. Робота в мережі Інтернет.

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.

Ресурси мережі Інтернет.

План.

- 1.Поняття – режим харчування.
- 2.Значення режиму харчування для життя і працездатності людини.
- 3.Загальні поради щодо здорового харчування.
- 4.Зв'язок між режимом харчування і режимом праці.
- 5.Тривалість споживання страв.
- 6.Температурний режим страв.

Методичні вказівки до вивчення теми. Вивчаючи матеріал теми з'ясуємо поняття режиму харчування та його значення для життя і працездатності людини. Зверніть увагу на загальні поради щодо здорового харчування. Довідайтесь чи існує зв'язок між режимом праці і режимом харчування. Розглядаючи теоретичний матеріал з'ясуйте якою повинна бути тривалість споживання їжі та якою повинна бути температура страв. Зверніть увагу на

те, що треба запам'ятати, та використовуйте ці знання в своєму повсякденному житті.

Необхідно досить уважно ознайомитись з теоретичним матеріалом щоб вміти відповідати на поставлені запитання.

Прочитайте : с.158-163 навчального посібника С.А.Вишневський «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.284-286

Теоретичний матеріал.

Щоб забезпечити мільярди клітинок енергією та будівельним матеріалом, організму потрібно 45 різноманітних поживних речовин. Без жодного з них він не може обійтись, тому що кожна виконує своє особливе завдання і тільки всі разом вони можуть здійснити повну дію на організм. До цих речовин відносяться білки, жири і вуглеводи, сюди ж відносяться і баластні речовини, велика група вітамінів та мінеральні речовини.

Важливе значення для життєдіяльності організму людини, її здоров'я має режим харчування.

Режимом харчування називається приймання їжі протягом доби в чітко визначений час, раціональний її розподіл за масою, калорійністю, вмістом харчових речовин.

Запам'ятайте:

1. Не їжте дуже 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 один десерт, переважно на вечерю.
 4. Не їжте значну кількість їжі, просоченою жирами і яка не містить анти окисних консервантів.
 5. Дієта багата на волокно, свіжі фрукти, овочі, містить невелику кількість жирів і є найбільш безпечно.
- Підвалина здорового харчування – фрукти, овочі, соки.
 - З тваринних продуктів обмежено вживайте молоко, сметану, сир.
 - Треба також обмежити вживання мяса.
 - Цукор , варення, торти, цукерки вживайте лише на великі свята, після чого треба 2-3 дні нічого не їсти.
 - Вживайте мед.
 - Солі досить вживати 2-3г. на день, тому що в зелених та інших продуктах її достатньо.

Режим харчування повинен узгоджуватись з режимом праці.

Наш організм – розумна фізіологічна система, чудово збалансована, має величезні резерви. Коли плутаємо його дії, він починає хворіти.

Медицина радить з'їдати протягом дня: 80-100г білків, 100г жирів, 400-500г вуглевод. Наприклад, це відповідає: 0,5 кг мяса, 100г масла, 1,2-2 кг овочів, фруктів круп, цукру, борошняних виробів. Це дає 2500-3000 ккал. Харчовий режим повинен складатися з три- чотириразового приймання їжі впродовж доби. Під час такого харчування проміжок між прийомами їжі повинен становити 4-5 годин. Вечеряти необхідно за 2 години до сну. Їжа має розподілятися за часом приймання відповідно до біоритмів людини, режиму та характеру трудової та іншої діяльності.

Тривалість споживання страв:

Сніданок, вечеря – 20 – 30 хв.

Обід 40 – 50 хв.

2-й сніданок, полудень – 15 – 20 хв.

Зверни увагу!

Співвідношення корисних речовин у всіх вікових груп однакове (1:1:4) тобто білків і жирів потрібна однакова кількість, а вуглеводів приблизно в 4 рази більше.

Велику роль відіграє і температура страв:

- ❖ Перші страви повинні мати температуру не нижче як 55 - 65°C;
- ❖ Другі страви – не нижче як 50 - 60°C;
- ❖ Холодні страви – 10 - 14°C.

Запитання для самоперевірки і самоконтролю.

- 1.Що є основою здорового харчування?
- 2.Яке значення має режим харчування для життя і працездатності людини?
- 3.Які загальні поради щодо здорового харчування?
- 4.Який зв'язок між режимом харчування і режимом праці?
- 5.Якою повинна бути тривалість споживання страв?
- 6.Що ви дізнались про температуру страв?