Інструкційна картка

до самостійного заняття №5

1 год.

Змістовий модуль 1.

Харчування.

Тема заняття 1.8. Складання меню.

Навчальна: розглянути та засвоїти матеріал по темі. З'ясувати яке значення меню для фізичного розвитку і працездатності людини для її здоров'я. Які поняття включає режим харчування. Як забезпечити повноцінне і здорове харчування сім'ї. Розглянути таблицю сумісності продуктів. Підготуватись до складання меню для 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 при складанні меню. Розглядаючи теоретичний матеріал з'ясуйте які продукти сумісні, а які ні. 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.Вишневський «Сімейно-побутова культура та домашня економіка» Навчальний посібник. К.: Аграрна освіта, 2001.-362с.

Ресурси мережі Інтернет.

План.

1.Режим харчування та закони раціонального харчування.

2.Які страви треба подавати на сніданок, обід, полудень та вечерю.

3.Розглянути таблицю сумісності продуктів.

4.Вікові групи та калорії.

5.Поради на кожний день.

Методичні вказівки до вивчення теми. Вивчаючи матеріал теми з'ясуйте поняття режиму харчування та закони раціонального харчування. Зверніть увагу на загальні поради щодо здорового харчування. Довідайтесь про вікові групи та віковий режим харчування. Розглядаючи теоретичний матеріал з'ясуйте які продукти сумісні, а які ні. Необхідно досить уважно

ознайомитись з теоретичним матеріалом щоб вміти відповідати на поставлені запитання та складати меню для себе і сім'ї.

Прочитайте. с. 169-170 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.330-338. Ознайомтесь з таблицею сумісності продуктів на **с.338.**

Теоретичний матеріал.

Раціональне харчування – це харчування споживачів, яке організовується з урахуванням фізіологічних потреб у харчових речовинах та встановленого режиму харчування.

Ознайомтесь. Існують такі закони раціонального харчування:

1. Закон кількісної і якісної повноцінності харчування.
2. Закон збалансованості.
3. Закон правильного режиму.
4. Закон естетичного задоволення.
5. Закон безпеки харчування.
6. Закон профілактичної спрямованості харчування.

Науковою основою організації харчування населення є фізіологічні вимоги до харчового раціону, режиму харчування та умов приймання їжі. Отже складаючи меню треба врахувати:

Найкраще снідати гарячою м'ясною стравою, бутербродами або яйцями, молоком чи кавою. До обіду краще включити овочеві або рибні закуски, перші, другі та треті страви. На полудень з'їсти булочку або коржик, кисломолочні продукти. Вечеря має складатися з легкозасвоюваних продуктів. Це можуть бути каші, запіканки із круп чи сиру, молоко та молочнокислі продукти, чай. Вечеряти треба за 2 години до сну.

Не можна змішувати деякі продукти під час вживання їжі.

Наприклад не їжте одночасно:

- ✓ М'ясо і горіхи;
- ✓ Рослинні та тваринні жири;
- ✓ Білки і крохмаль;
- ✓ Сир з хлібом;
- ✓ Яйце з кашею;
- ✓ Горіхи з медом;
- ✓ Молоко з фруктами;
- ✓ Картоплю з м'ясом;

Розглянемо поєднання між собою продуктів харчування.

Список кислих фруктів:

1. Яблука.
2. Груші.
3. Абрикоси.
4. Сливи.

5. Грейпфрути.
6. Ананаси.
7. Мандарини.
8. Лимони.
9. Апельсини.

До цієї групи належать і помідори, так як у них є «зміст» кислот (щавельна кислота, лимонна кислота, яблучна кислота). З цими фруктами не поєднуються ніяк крохмалиста їжа і білкова їжа. Ну, а помідори лікують від синдрому подразненого кишечника (від запорів).

Яйця.

Їх дуже добре поєднувати з не крохмалистими або зеленими овочами. Незважаючи на те, що їх потрібно їсти в дуже обмеженій кількості (із-за поганого засвоєння), яйця є дуже корисним продуктом.

Список не крохмалистих і зелених овочів:

1. Ріпчасту цибулю.
2. Салат.
3. Зелену цибулю.
4. Перчик болгарський солодкий.
5. Редисові бадилля.
6. Горошок зелений.
7. Ріпа.
8. Редька.
9. Часник.
10. Баклажани.
11. Огірки.
12. Капуста (білокачанна).
13. Трави столові.
14. Петрушка.
15. Кріп.
16. Селера.

Найкраще їх поєднання - молоко! Не бійтеся заподіяти шкоду травленню, тому що вам не вдасться це зробити. Згадайте, як їдять в селах і селищах запивають молоком зелений лук. Як не парадоксально, молоко - окрема їжа, а не напій, як ми звикли вважати і думати.

Молоко.

Добре поєднується з наведеним вище списком. Молоко - чарівне питво. Чому? Мало хто знає, що воно допомагає у випадках отруєння. Воно працює наступним чином: обволікає отрути їжі, щоб людина могла виграти час і прийняти якісь «протиотруйні» заходи.

Однопланові продукти (вершки, вершкове масло).

Ці продукти чудово поєднуються, наприклад, з сиром або зі сметанкою.

Сметана.

Вона не поєднується:

1. Горіхами.
2. Молоком.

3. Цукром.
4. М’ясом птиці.
5. Яловичиною.
6. Бараниною.
7. Свининою.

Список продуктів - крохмалів:

1. Крупи.
2. Хліб.
3. Картопля.

Вони не поєднуються з продуктами, що містять тваринний білок. Крохмалисті продукти і тваринні білки - табуйоване поєднання. Хліб не обов’язково їсти з усіма стравами, але з маслом він корисний. Якщо, звичайно, в помірних кількостях.

Бринза і сир. Вони добре поєднуються: з зеленими овочами. Незважаючи на гарне поєднання, поєднання це не є смачним. Тому і не варто витрачати сили і час на поєднання такого характеру.

1. З кисломолочними продуктами.
2. З сиром.
3. З помідорами.
4. З кислими фруктами.

Сочевиця, квасоля, горох (зернобобові).

Поєднуються, незважаючи на свою «примхливість», з наступними продуктами:

1. Зелень.
2. Крохмалисті овочі.
3. Зелений горошок.
4. Олія рослинна.
5. Сметана.

Сухофрукти, солодкі фрукти:

1. Інжир.
2. Сушена диня.
3. Чорнослив.
4. Груша сушена.
5. Фініки.
6. Банани.
7. Родзинки (мускатний).
8. Сухофрукти.

Намагайтеся їх зовсім не поєднувати ні з чим. Вони дуже погано засвоюються в кишечнику. Ну, якщо дуже хочеться, то дозволяється їх рідкісне поєднання з горішками або з молоком. І солодкі фрукти і сухофрукти взагалі краще їсти за двадцять хвилин до прийому основної та неосновної (іншої) їжі.

Десерт - меню з сумісних продуктів!

Обід:

1. Несолодкі фрукти.
2. Соки.
3. Супи овочеві.
4. Овочеві бульйони.

Сніданок:

1. Салат з фруктів.
2. Несолодкі фрукти.
3. Сир.
4. Бутерброд з маслом.
5. Сир.
6. Сметана.

Вечеря:

1. Запіканка з картоплі.
2. Макарони з сиром.
3. Соки натуральні.
4. Фрукти солодкі.

Зрозуміло, все відразу, з перерахованого, можна не їсти. Їжте, скажімо так, вибірково.

Питання для самоперевірки.

1. Який продукт відновлює клапанну систему організму?
2. З якими категоріями сумісні білки?.
3. Що відноситься до вуглеводів?.
4. Якою є норма клітковини для людини на добу?
5. Як треба вживати воду?
6. В мінеральному складі риб є низький вміст .
7. Що відбувається з людиною через неправильне харчування?.