

Тема. НЕГАТИВНІ НАСЛІДКИ НЕЗБАЛАНСОВАНОГО ХАРЧУВАННЯ. ХАРЧОВІ ДОБАВКИ

Мета: формувати уявлення про негативні наслідки незбалансованого харчування, ознайомити із поняттям «харчові добавки» та їхньою дією на організм людини; сприяти формуванню в учнів стійких переконань щодо пріоритету збалансованого харчування в підлітковому віці; розвивати аналітичне мислення, здоров'язбережувальні харчові звички; виховувати потребу в оволодінні спеціальними знаннями, вміннями і навичками.

Обладнання: ілюстративний матеріал, картки для вправи «Встанови відповідність» (за кількістю учнів), таблиці «Харчові добавки», мультимедійні засоби та презентація.

Тип уроку: комбінований.

Хід уроку

I. ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ МОМЕНТ

Міні-інтерв'ю

— З яким настроєм ви прийшли на урок? (*Гарним, сумним, надзвичайно веселим...*)

II. ПЕРЕВІРКА ВИКОНАННЯ УЧНЯМИ ДОМАШНЬОГО ЗАВДАННЯ

1. Тестування (*див. Додатки*)

2. Самооцінювання

Після оголошення правильних відповідей на запитання тесту учні оцінюють свої роботи. «Ціна» однієї правильної відповіді — 2 бали.

III. ПЕРЕВІРКА РАНИШЕ ЗАСВОЄНИХ ЗНАНЬ

Вправа «Встанови відповідність» (*за індивідуальними картками контролю знань*)

IV. МОТИВАЦІЯ НАВЧАННЯ УЧНІВ І ПОВІДОМЛЕННЯ ТЕМИ, МЕТИ ТА ЗАВДАНЬ УРОКУ

Вправа «Мозковий штурм» (*ілюстративний супровід*)

— Назвіть помилки в харчуванні сучасних людей. Які хвороби вони можуть спричинити?

V. АКТУАЛІЗАЦІЯ ЧУТТЄВОГО ДОСВІДУ УЧНІВ

Слухання та обговорення притчі «Легенда про Мага Азина та появу магазинів» (*див. Додатки*)

Завдання до класу:

— «Осучасніть» легенду, переказавши її зміст у науковому або публіцистичному стилі.

VI. СПРИЙНЯТТЯ ТА УСВІДОМЛЕННЯ УЧНЯМИ НОВОГО НАВЧАЛЬНОГО МАТЕРІАЛУ

1. Вправа «Визначення поняття від протилежного»

Збалансоване харчування — це харчування, за якого задовольняється потреба організму в енергії, а також підтримується оптимальний баланс мікроелементів і вітамінів. За збалансованого раціону організм нормально розвивається, росте і функціонує.

— Дайте визначення поняття «незбалансоване харчування». (*Відповіді учнів.*)

2. Міні-лекція «Основні принципи збалансованого раціонального харчування»

Збалансоване раціональне харчування полягає в підтриманні необхідної кількості мікроелементів і вітамінів, які організм не може синтезувати, тому вони повинні надходити разом із їжею. Основні принципи збалансованого раціонального харчування: енергетичне відповідність; певне співвідношення білків, жирів і вуглеводів, яке визначається за формулою 1:1:4; оптимальний баланс мікроелементів і вітамінів: важливо знати, що для організму шкідливий як надлишок корисних компонентів, так і їх нестача; правильний розподіл калорійності раціону — 25 % ккал на сніданок, 50 % ккал на обід, 25 % ккал на вечерю.

3. Перегляд презентації «Згубний вплив незбалансованого харчування»

4. Слово вчителя

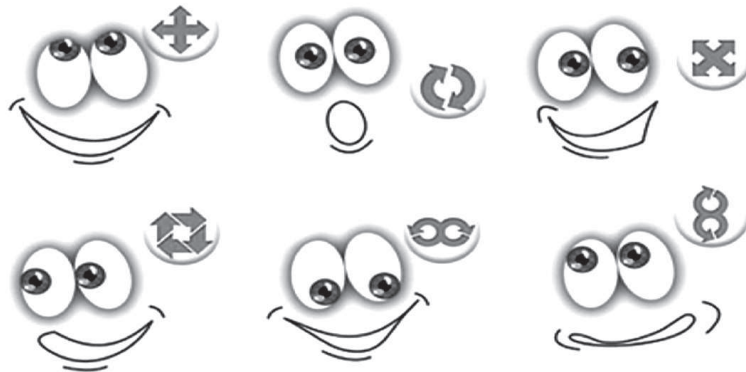
У харчовій промисловості застосовують велику групу речовин під загальним терміном харчові добавки. Харчові добавки — природні або синтезовані речовини, що цілеспрямовано вводять у продукти харчування з метою надання їм необхідних властивостей, продовжити термін їх придатності. В Україні до використання дозволено 60 синтетичних барвників. Добавки регулюють вологість продуктів, роздрібнюють і розпушують, емульгують і ущільнюють, вибілюють і глазують, окислюють, охолоджують і консервують. Вони навіть можуть перетворити тверді продукти на піну. Додавання харчових добавок до продуктів прискорює процеси виготовлення, зберігає зовнішній вигляд та якість продуктів.

5. Робота за таблицями «Харчові добавки» (див. Додатки)

Кожна харчова добавка має свій цифровий код з індексом Е, нумерація їх розпочинається із числа 100.

6. Інформаційне повідомлення «Негативні наслідки вживання харчових добавок» (за таблицями) (Див. додатки)

7. Оздоровлювальна вправа. Офтальмотренаж (гімнастика для очей)



VII. ОСМИСЛЕННЯ, УЗАГАЛЬНЕННЯ ТА СИСТЕМАТИЗАЦІЯ ЗНАНЬ

1. Робота за підручником (у парах). Взаємонавчання та взаємоперевірка

— Поставте одне одному три запитання за змістом прочитаного.

2. Колективна робота. Складання порад щодо правильного здорового харчування

Давньогрецький лікар Гіппократ говорив: «Якщо батько хвороби завжди невідомий, то її мати відома завжди. Це — їжа». Складіть поради щодо правильного здорового харчування.

VIII. ПІДБИТТЯ ПІДСУМКІВ УРОКУ

1. Аналіз вислову

«Нехай їжа буде вашими ліками» (Гіппократ, давньогрецький лікар).

— Перефразуйте вислів Гіппократа своїми словами. Що він мав на увазі? Який інформаційний меседж (повідомлення, послання) хотів донести до нащадків?

2. Саморефлексія. Вправа «Незакінчене речення»

Учні продовжують фразу: «Сьогодні на уроці я ... (зрозумів, усвідомив, переконався тощо).

IX. ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ

Обов'язкове:

- опрацювати матеріал підручника щодо вивченої теми (§ __, с. ____);

додаткові (на вибір, за бажанням):

- провести вдома перевірку продуктів харчування на наявність у їхньому складі харчових добавок.

ДОДАТКИ ДО УРОКУ 10

ТЕСТУВАННЯ

1. Системи харчування поділяють на...

А давні й сучасні;

Б теперішні й сучасні;

В традиційні й сучасні.

2. Макробіотика — це...

А вживання в їжу біоактивних добавок (БАД);

Б сучасна альтернативна система харчування;

В розділ медицини.

3. Концепція роздільного (диференційованого) харчування — це...

А традиційна система харчування;

Б національний стиль харчування українців;

В сучасна наукова система харчування.

4. Які продукти не належать до корисних?

А Згущене молоко;

Б пастеризоване молоко;

В знежирене молоко.

5. Складовою національної української кухні є...

А морепродукти;

Б страви зі свинини;

В соуси на основі оливкової олії.

6. Рациональне харчування ґрунтується на принципах:

А вживання національних страв;

Б «краще менше, але частіше»;

В помірність, різноманітність, збалансованість.

«Легенда про Мага Азина та появу магазинів»

Кажуть, що це почалося давно, коли ще люди були вдячні природі за натуральні продукти (фрукти, овочі, горіхи, насіння, воду, мед). Та якось у країні людей з'явився хитрий чорний Маг Азин. Він захотів зробити рабами людей, щоб заробляти на них гроші. Для цього Маг Азин придумав магичні споруди, які назвав на свою честь — «МагАзин». Усі, хто заходили в ці споруди, заражувалися нескінченною круговертю бажань, тому що все, що продавалося в магазині, породжувало в людині жадібність через красивий зовнішній вигляд. Так люди ставали рабами штучних барв і смаків, красивих упаковок, образів-картинок.

Та біда була не в тому, що продукти, які продавали в магазинах, підсилювали голодування клітин, прискорювали старіння організму людини, бо не містили ензимів (енергії життя). Люди набирали зайву вагу й втрачали здоров'я, почали передчасно помирати, так і не розуміючи, що опинилися в пастці штучних бажань чорного Мага Азіна...

Але лише Білі маги насмілилися кинути виклик Чорним магам. Кажуть, що цій історії немає кінця, а Чорні й Білі маги продовжують боротьбу й у наші дні...

ВПРАВА «УСТАНОВИ ВІДПОВІДНІСТЬ» (за індивідуальними картками контролю знань)

Завдання: з'єднайте стрілочками відповідні частини правого і лівого стовпчиків таблиці «Традиційні страви різних національних кухонь».

Українська		Страви з баранини, козячого молока, солодкого перцю, томатів (йогурт, фарширований перець, лечо)
Кавказька		Багата на білки (соеві продукти, риба, морепродукти), рис
Болгарська		Страви з страви з м'яса з великою кількістю приправ, гострого перцю, зелені, грецьких горіхів, овочів, сушених і свіжих фруктів (шашлик, сациві, лаваш, хачапури)
Італійська		Страви з рису, конини, баранини, кислого молока, овочів, фруктів (плов, кизилік, манти, айран)
Японська		Страви зі свинини, телятини, птиці, багата овочами, молочними продуктами (борщ, капуста, вареники, голубці, узвар), передбачено пости (коли не вживають продуктів тваринного походження)
Кримськотатарська		Страви з борошна, телятини, птиці (млинці, пельмені), перші страви влітку — зі свіжою зеленню (окрошка), грибів, овочів, узимку — молочні продукти, у піст — сушені й солені гриби, квашена капуста, картопля, хліб
Російська		Багата на фрукти, овочі, рибу, оливки, вироби з борошна (піца, паста), молочні продукти (моцарелла), оливкову олію

ДОДАТКИ ДО УРОКУ 10

ТАБЛИЦЯ ШКІДЛИВИХ ХАРЧОВИХ ДОБАВОК

Дуже небезпечні	E123, E510, E513E, E527
Небезпечні	E102, E110, E120, E124, E127, E129, E155, E180, E201, E220, E222, E223, E224, E228, E233, E242, E400, E401, E402, E403, E404, E405, E501, E502, E503, E620, E636, E637
Канцерогенні	E131, E142, E153, E210, E212, E213, E214, E215, E216, E219, E230, E240, E249, E280, E281, E282, E283, E310, E954
Розлади шлункової системи	E338, E339, E340, E341, E343, E450, E461, E462, E463, E465, E466
Шкірні захворювання, алергічні реакції	E151, E160, E231, E232, E239, E311, E312, E320, E907, E951, E1105
Розлади кишківника	E154, E626, E627, E628, E629, E630, E631, E632, E633, E634, E635
Артеріальний тиск	E154, E250, E252
Небезпечні для дітей	E270
Заборонені	E103, E105, E111, E121, E123, E125, E126, E130, E152, E211, E952
Підозрілі	E104, E122, E141, E171, E173, E241, E477