

БЕКТЕМИН:  
УТВЕРЖДАЮ  
ДИРЕКТОР

Г.М. Сабиржанова

31.08.2023 год.

КЕЛІСЕМІН:

Оқу ісінін менеджерісі  
СОГЛАСОВАНО:

Зам.директора по

Учебно-воспитательной

работе

Б. М. Аманжолова

31.08.2023 год.

ӘБ ОТЫРЫСЫНДА

ҚАРАЛДЫ:

ӘБ жетекшісі

Хаттама № 1

РАССМОТРЕНО

НА ЗАСЕДАНИИ МО:

Карпенко О. Е.

29.08.2023 год.

КУНТІЗБЕЛІК – ТАҚЫРЫПТЫҚ  
ЖОСПАЛАУ

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ  
ПЛАНИРОВАНИЕ

«Роль здорового питания в сохранении здоровья»

Слободянюк Ирина Александровна

АУЫЛ:  
СЕЛО:

п.Аршалы

МЕКТЕП:  
ШКОЛА:

КТУ «ОШ №2»  
п.Аршалы»

СЫНЫП:  
КЛАСС:

11 «А»

## **Оглавление**

### **I. Программа «Роль здорового питания в сохранении здоровья»**

|                                           |   |
|-------------------------------------------|---|
| 1) пояснительная записка                  | 2 |
| 2) актуальность                           | 2 |
| 3) цель работы                            | 3 |
| 4) задачи                                 | 3 |
| 5) тематический учебный план              | 4 |
| 6) календарно – тематическое планирование |   |
| 7) содержание программы                   |   |

### **II. Разработка занятия:**

|                                     |   |
|-------------------------------------|---|
| Традиции русской национальной кухни | 9 |
|-------------------------------------|---|

|                 |    |
|-----------------|----|
| III. Литература | 16 |
|-----------------|----|

### **Пояснительная записка**

Одним из направлений работы учителя биологии в области формирования экологической культуры на основе народных традиций является экологическое здоровьесберегающее образование и воспитание на уроках и во внеурочной деятельности, как элемент системы общего основного экологического образования, оно представляет собой форму учебной деятельности обучающихся, реализующую системно-деятельностный подход в области экологии и здоровья, в разнообразных личностно и социально значимых учебно-проектных и социально-практических ситуациях с экологической и здоровьесберегающей тематикой, выбор актуальных знаний из этнокультурного опыта.

### **Актуальность**

Решение экологических проблем возникших в настоящее время каждый должен начать с себя. Не сможет человек, который не вошел в гармонию с собой, войти в гармонию с природой. Поэтому вопросы здоровьесбережения должны стоять сейчас на первом месте. Одним из таких вопросов является правильное, рациональное питание. Воспитанию детей в этом направлении может помочь этнопедагогика, потому что у всех народов сложились многовековые обычаи и традиции по приготовлению и приему пищи. У каждого народа свой набор продуктов, который соответствует Закону экологической совместимости. Знакомство подростков с этими обычаями и традициями, а также с характеристикой современной пищи и пищевых продуктов является одним из направлений воспитания ЗОЖ.

Программа кружка предназначена для учащихся 9 классов и рассчитана на 37 часов, она позволяет осознать важность проблемы собственного питания и принимать разумные меры предосторожности при потреблении пищи. Программа позволяет расширить знания о питательных веществах пищи, их строении и значении для детского организма, о вредных и полезных продуктах питания, показывает роль знаний о национальной кухне и традициях питания для сохранения здоровья.

К сожалению, сегодня всё чаще источником опасности для здоровья становятся продукты питания. Характер питания оказывает влияние на рост, физическое и нервно-психическое развитие человека, особенно в детском и подростковом возрасте. Правильное питание является абсолютно необходимым фактором для обеспечения нормального кроветворения, зрения, полового развития, поддержания нормального состояния кожных покровов. Здоровое питание определяет и степень выраженности защитной функции организма, повышая устойчивость детей к инфекциям, агрессивному воздействию внешней среды, тяжёлых металлов, радиоактивному облучению и другим неблагоприятным воздействиям.

С другой стороны, современный школьник оказывается перед лавиной информации о способах сохранения здоровья, лечения, рекламе пищевых продуктов, добавок и т. п., поступающей с экранов телевизора, страниц газет,

прилавков магазинов. Ребенок, подросток не умеет правильно воспринимать и использовать эту информацию, чаще всего не понимает ее предназначение.

В связи с этим возникает необходимость формирования экологической культуры подростка т.е. создать условия для применения знаний о жизнедеятельности организма, установления гармоничных отношений с природой, формировать ответственное отношение к своему здоровью, развивать критическое мышление.

Курс направлен на привитие детям навыков здорового образа жизни, рассматривает взаимосвязь питания и здоровья, помогает детям сделать выбор в пользу здорового питания, знакомит с национальными традициями русского и адыгейского народов в области питания, так как питание является одним из важнейших условий полноценного существования человека. Количество, качество, ассортимент потребляемых пищевых продуктов, режим питания решающим образом влияют на жизнь и здоровье ребёнка в целом, на его успеваемость и успешность в обучении, в частности.

Содержание курса включает углубление тем «Химический состав клетки», «Обмен веществ и превращение энергии» базовой программы общеобразовательной школы.

#### **Цели курса:**

1. Развитие представлений у подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
2. Расширение знаний подростков о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности соблюдать эти правила;
3. Развитие навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;
4. Развитие представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа;
5. Пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием;
6. Совершенствование умения и навыков учащихся по организации поисковой и исследовательской деятельности.

#### **Задачи:**

1. Показать роль неорганических и органических веществ в жизненно важных процессах в организме: обмен веществ и энергии, поддержание постоянства состава внутренней среды организма.
2. Научить оценивать влияние пищевых продуктов и вредных привычек на здоровье человека.
3. Привить знания об основных принципах диетологии, о рекомендациях по сохранению и поддержанию здоровья с помощью коррекции питания.

4. Познакомить с традициями русского и адыгейского народов в области питания

5. Создать условия для противостояния манипулированием сознания со стороны СМИ и товаропроизводителя.

6. Подготовить к научно-исследовательской и научно-производственной деятельности в области охраны здоровья, биотехнологии, экологии и оптимизации природопользования.

**Деятельностный подход** реализуется на основе максимального включения в образовательный процесс практического компонента учебного содержания - практических работ.

**Личностно-ориентированный подход** предполагает наполнение программы учебным содержанием, значимым для каждого обучающего в повседневной жизни.

Сущность **компетентностного подхода** состоит в применении полученных знаний в практической деятельности и повседневной жизни, в формировании универсальных умений на основе практической деятельности.

Основными формами и методами изучения курса являются семинары, защита рефератов, практикумы по решению задач, лабораторные работы, дискуссии, ролевые игры, элементы проектной деятельности. Предусматриваются индивидуальные и групповые формы работы.

### Тематический учебный план

| п/п | Наименование раздела                     | Кол-во часов | Кол-во лабораторных работ |
|-----|------------------------------------------|--------------|---------------------------|
| 1.  | Введение                                 | 3            | -                         |
| 2.  | Основные группы пищевых продуктов        | 6            |                           |
| 3.  | Питательные вещества пищи и их значение  | 10           | 4                         |
| 4.  | Энерготраты организма                    | 5            | 3                         |
| 5.  | Экологическое качество продуктов питания | 6            | 2                         |
| 6.  | Вы то, что вы едите                      | 4            | 1                         |
|     | Итого                                    | 34           | 10                        |

### Календарно – тематическое планирование

| п/п  | Тема занятия                                                       | Виды деятельности              | Сроки      |
|------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------|------------|
|      | <b>Введение – 3ч</b>                                               |                                |            |
| 1    | Проблемы здоровья и проблемы питания в жизни современного человека | Беседа.                        | 04.09.2023 |
| 2    | Нутрициология – наука о питании                                    | Лекция                         | 11.09.2023 |
| 3    | Традиции казахской национальной кухни                              | Ролевая игра                   | 18.09.2023 |
| 4    | Традиции адыгейского национального питания                         | Ролевая игра                   | 25.09.2023 |
|      | <b>Основные группы пищевых продуктов – 6ч</b>                      |                                |            |
| 5.1  | Значение продуктов из зерна                                        | Беседа. Проектная деятельность | 02.10.2023 |
| 6.2  | Блюда из зерна в русской и адыгейской кухнях                       |                                | 09.10.2023 |
| 7.3  | Значение мяса и молочных продуктов                                 | Беседа. Проектная деятельность | 16.10.2023 |
| 8.4  | Блюда из мяса в казахской кухнях                                   |                                | 23.10.2023 |
| 9.5  | Значение овощей и фруктов                                          | Беседа. Проектная деятельность | 06.11.2023 |
| 10.6 | Блюда из овощей в русской и адыгейской кухнях                      |                                | 13.11.2023 |
|      | <b>Питательные вещества пищи и их значение – 10ч</b>               |                                |            |
| 11.1 | Роль неорганических веществ и воды для организма                   | Беседа.                        | 20.11.2023 |
| 12.2 | Роль углеводов для организма                                       | Беседа.                        | 27.11.2023 |
| 13.3 | Л.р. Обнаружение углеводов в продуктах питания                     | Исследовательская деятельность | 04.12.2023 |
| 14.4 | Белки их функции в организме. Ферменты и их роль в организме       | Беседа.                        | 11.12.2023 |
| 15.5 | Л.р. Условия активности ферментов                                  | Исследовательская деятельность | 25.12.2023 |
| 16.6 | Л.р. Обнаружение белков в продуктах питания                        | Исследовательская деятельность | 08.01.2024 |
| 17.7 | Липиды их роль в организме                                         | Беседа.                        | 15.01.2024 |
| 18.8 | Л.р. Обнаружение жиров в                                           |                                | 22.01.2024 |

|       |                                                                                      |                                |            |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|------------|
|       | продуктах питания                                                                    |                                |            |
| 19.9  | Витамины и антиоксиданты их роль в организме                                         | Беседа.                        | 29.01.2024 |
| 20.10 | Превращения питательных веществ в пищеварительном тракте                             | Беседа.                        | 05.02.2024 |
| 21.11 | Участие питательных веществ в пластическом и энергетическом обменах                  | Беседа.                        | 12.02.2024 |
|       | <b>Энерготраты организма – 5 ч.</b>                                                  |                                |            |
| 22.1  | Энерготраты организма                                                                | Беседа.                        | 19.02.2024 |
| 23.2  | Нормы питания                                                                        | Беседа.                        | 26.02.2024 |
| 24.3  | Л.р. Определение норм питания в зависимости от пола, возраста, физической активности | Исследовательская деятельность | 04.03.2024 |
| 25.4  | Л.р. Определение калорийности продуктов питания                                      | Исследовательская деятельность | 11.03.2024 |
| 26.5  | Л.р. Составление пищевых рационов                                                    | Исследовательская деятельность | 18.03.2024 |
|       | <b>Экологическое качество продуктов питания – 6ч.</b>                                |                                |            |
| 27.1  | Полезная и неполезная пища                                                           | Беседа. Диспут.                | 01.04.2024 |
| 28.2  | Трансгенные продукты «за» и «против»                                                 | Беседа. Диспут.                | 08.04.2024 |
| 29.3  | Способы приготовления и хранения продуктов: пищевые добавки, консерванты             | Беседа.                        | 15.04.2024 |
| 30.4  | Л.р. Определение наличия пищевых добавок в продуктах питания                         | Исследовательская деятельность | 22.04.2024 |
| 31.5  | Л.р. Определение нитратов в растительных продуктах                                   | Исследовательская деятельность | 29.04.2024 |
| 32.6  | Гигиена питания                                                                      | Беседа.                        | 06.05.2024 |
| 33.7  | Первая помощь при отравлениях и расстройствах работы ЖКТ                             | Беседа.<br>Практическая работа | 13.05.2024 |
|       | <b>Вы то, что вы едите – 4ч</b>                                                      |                                |            |
| 34.1  | Л.р. Определение индекса массы тела                                                  | Исследовательская деятельность | 20.05.2024 |

## **Содержание программы.**

### **1. Введение - 3 часа.**

Проблемы здоровья и проблемы питания в жизни современного человека. Влияние питания на рост, умственную работоспособность. Последствия неправильного питания

Нутрициология – наука о питании.

Традиции русского и адыгейского национального питания

### **2. Основные группы пищевых продуктов – 6 часа**

Значение продуктов из зерна, как источника белка, витаминов группы В, пищевых волокон. Мясные продукты источник белков, железа, цинка и витаминов группы В. Молочные продукты источник белка, кальция, витаминов А, В. Значение овощей и фруктов как источника витаминов группы С, фолиевой кислоты, каротинов, пищевых волокон.

### **3. Питательные вещества пищи и их значение – 10 часов**

Роль неорганических веществ и воды для организма. Роль углеводов для организма. Углеводы основной источник энергии в организме. Белки их функции в организме: каталитическая, транспортная, регуляторная, сигнальная, энергетическая. Ферменты и их роль в организме. Влияние алкоголя и никотина на активность ферментов. Липиды их роль в организме. Функции липидов: энергетическая, регуляторная, запасающая, защитная. Витамины их роль в организме, водорастворимые и жирорастворимые. Авитаминоз и его последствия. Антиоксиданты и их роль в организме. Превращения питательных веществ в пищеварительном тракте. Участие питательных веществ, в пластическом и энергетическом обменах.

#### **Лабораторные работы.**

Обнаружение углеводов в продуктах питания.

Условия активности ферментов.

Обнаружение белков в продуктах питания.

Обнаружение жиров в продуктах питания.

### **4. Энерготраты организма – 5 часов.**

Энерготраты организма. Зависимость энерготрат от возраста, пола, вида физической деятельности. Нормы питания. Энергоемкость питательных веществ.

#### **Лабораторные работы.**

Определение норм питания в зависимости от пола, возраста, физической активности.

Определение калорийности продуктов питания.

Составление пищевых рационов.

### **5. Экологическое качество продуктов питания – 6 часов.**

Полезная и неполезная пища. Трансгенные продукты «за» и «против».

Способы приготовления и хранения продуктов: пищевые добавки, консерванты. Гигиена питания. Первая помощь при отравлениях и расстройствах работы ЖКТ.

#### **Лабораторные работы.**

Определение наличия пищевых добавок в продуктах питания.

Определение нитратов в растительных продуктах.

#### **6. Вы то, что вы едите – 4 часа.**

Золотые правила полноценного питания. Болезни обмена веществ: ожирение, сахарный диабет, белковое голодание, квашиоркор, атеросклероз. Что такое диета? Лечебные диеты. «Модные диеты». Правильное полноценное питание.

#### **Лабораторные работы.**

Определение индекса массы тела.

В процессе изучения курса «Питание и здоровье»

**ученики должны знать:**

- о значении питания для роста и развития организма, для здоровья;
- о составных элементах пищи: белках, жирах, углеводах, витаминах, минеральных веществах;
- о превращении веществ в пищеварительной системе;
- об участии питательных веществ в обмене веществ;
- о питательных и целебных свойствах наиболее распространенных продуктов;
- о пользе свежих овощей и фруктов для здорового питания как источников витаминов и минеральных веществ;
- о последствиях приема загрязненных нитратами и радионуклидами продуктов, о ГМО, пищевых добавках и ароматизаторах;
- о правильном распределении рациона между приемами пищи;
- о болезнях обмена веществ;
- о пользе и вреде диет;
- об энерготратах и нормах питания.
- этнокультурные аспекты питания

**Учащиеся должны уметь:**

- различать полезную и не очень полезную пищу, выбирать для питания полезную пищу;
- ограничивать себя в употреблении неполезных для здоровья продуктов, жирной пищи, фаст-фудов, пищи быстрого приготовления

**Тема занятия:** Традиции русской национальной кухни

**Цель:** воспитание у детей культуры питания, на основе народных традиций осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.

**Задачи:**

- формирование и развитие представления школьников о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей

- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья
- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- информирование школьников о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа
- развитие творческих способностей и кругозора детей, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со своими сверстниками

**Тип урока:** изучение нового материала

**Форма занятия:** беседа, объяснение нового материала и ролевая игра в которой участвуют две девочки, повар, историк и диетолог.

**Методы обучения:**

Словесный

Наглядный

использование ИКТ,

частично исследовательская работа

**Оборудование:** компьютер, мультимедийный проектор, учебная презентация.

### Ход урока

**Этапы урока.**

**1. Организационный этап.**

**2. Подготовка к усвоению новых знаний**

Выходит 2 девочки одна в русском национальном костюме, а вторая в современном.

**1 девочка:** А моя мама сварила вкусный постный борщ. Пойдем, угощу.

**2 девочка:** А, что значит постный борщ?

Учитель: Ребята, а вы знаете, какие блюда называют постными, какие скоромными? Сегодня на уроке мы с вами узнаем традиции русской национальной кухни. Какие предпочтения были в еде, каких правил питания придерживались наши предки, а также поговорим о современных предпочтениях в питании.

**Вопрос классу:** какую роль играет в сохранении здоровья питание?

Учитель проводит вводную беседу по теме урока.

Ваше здоровье – самое ценное, что есть у вас. На всю жизнь вам дается только один организм. Многие болезни – всего лишь результат неправильного питания. Здоровое питание — это и есть исконно русское питание с его многовековыми традициями, которые передавались из поколения в поколение. Эти традиции были рассчитаны на сохранение здоровья у здоровых людей. Современный образ жизни истощает человека и

делает его больным, заставляя искать новые пути к здоровью. Правильное здоровое питание опирается, в первую очередь, на здравый смысл, который интуитивно учитывает законы нормальной физиологии.

### **3. Изучение нового материала.**

#### **1). Ролевая игра**

**Историк**(слайд 15) В целом русская кухня характеризуется следующими чертами: чрезвычайным постоянством состава блюд и их вкусовой гаммы, строгими канонами приготовления. Истоки русской кулинарии начинаются с создания зерновых каш, – в первую очередь полбяной, овсяной, ржаной (так называемая «зеленая каша») и национального русского квасного (то есть кислого) хлеба из ржаной муки. Уже в середине IX века появился тот черный, ржаной, ноздреватый и духовитый хлеб на квасной закваске, без которого вообще немыслимо русское меню. Вслед за ним были созданы и другие виды национальных хлебных и мучных изделий: дежни, караваи, сочни, блины, пироги, оладьи, баранки, сайки, пышки. Последние три категории – почти на столетие позже, после появления пшеничной муки. На Руси, главное место в повседневном питании занимал хлеб, разнообразные каши, дополняемые рыбой, молоком, овощами, грибами, лесными ягодами, медом, травами, реже мясом. Из ржаной и овсяной муки делали кисели. Овсяной кисель упомянут в летописи начала XII в. В отличие от современных жидких киселей из ягод, мучные кисели были густыми. Поэтому в народных сказках говорится о молочных реках с кисельными берегами. В Древней Руси кашей называли не только крупяное блюдо, а вообще все, что варилось из измельченных продуктов, иногда в сочетании с крупой или мукой, например, рыбные каши. В.В. Похлебкин пишет: «Длительное время каша была любимым блюдом в России, а первоначально даже торжественным, обрядовым. Она употреблялась на празднествах, в том числе на пирах, на свадьбах, на крестинах. В XII-XIV вв. слово «каша» было равнозначно слову «пир». Вот откуда берут начало русские пословицы «Щи да каша — пища наша». «Пока есть хлеб да вода - все не беда». С давних времен хлеб считался опорой жизни. На протяжении всей истории хлеб выпекался из муки грубого помола, смолотой на каменных жерновах.

#### **2 девочка: А, что такое пост?**

**Повар:** (слайд 16, 17) пост это определенные ограничения в питании. Во время поста ели постную пищу, а между постами скоромную. Можно сказать, что больше «повезло» постному столу - ведь из 365 дней в году постными считались от 192 до 216 (в зависимости от года). Именно поэтому в русской национальной кухне преобладают грибные и рыбные блюда, кушанья из зерна, овощей, лесных ягод и трав. Овощи – капусту, репу, редьку, горох, огурцы ели в сыром, вареном, пареном, печеном, виде. Рыбу готовили паровую, вареную, тельную, жаренную, чиненую (с начинкой из каши или грибов), тушеную, заливную, печеную в чешуе и без, соленую, вяленую, сушеную и даже квашенную и мороженную. Икру ели не только

просоленную, но и вареную в уксусе и маковом молоке. Разнообразие каш базировалось на многообразии зерновых культур, растущих в России, причем, из каждого вида зерна делалось несколько сортов круп – от целых до дробленых различными способами. Многие русские постные блюда не имеют аналогов в зарубежных кухнях: квашенная капуста, соленые огурчики, сухие белые грибы.

Скоромный стол был куда беднее: мясо и молоко употребляли сравнительно редко. Мясо варили в супах и кашах, из молока делали простоквашу и сметану. Одним из самых популярных молочных блюд был творог (на Руси его долгое время называли «сыром», а блюда из него «сырными»). Творог в России приготавливали особым способом, который позволял подолгу хранить его во время постов, когда в домах скапливалось много неиспользованного молока. Чтобы сохранить творог свежим, его «консервировали» - несколько раз прессовали и томили в печи, после чего он становился совершенно сухим и мог храниться многие месяцы. Необходимость консервирования скоромной пищи привела и к появлению «русского масла» - т.е. топленого масла, которое способно оставаться свежим подолгу.

**2 девочка:** :(слайд 18) Современные диетологи тоже рекомендуют пищевой рацион, в котором преобладают крупы, злаки и изделия из них, на втором месте овощи и фрукты, на третьем молочные и мясные продукты.

**Повар:** (слайд 19) большое значение в том, что блюда русской кухни были полезные и вкусные имел способ приготовления. У каждого народа свой очаг, отражающий уклад жизни, традиции, особенности приготовления пищи. Однако ни один из них не идет ни в какое сравнение с духовой, или, как ее чаще называют, русской печью – неповторимым славянским шедевром.

По подсчётам учёных, возраст русской печи определяется примерно четырьмя тысячелетиями. В X-XI вв. на Руси преобладали глинобитные, сводчатые печи. Труб такие печи не имели и топились по «черному», а изба тогда называлась «курной». В XIV-XVII вв. многие горожане жили в «белых» избах с трубой, а деревенские жители преимущественно – в «курных».

Уклад жизни предъявлял к русской печи самые разнообразные требования. В ней пекли хлеб, готовили еду, варили квас, сушили продукты, одежду, грели воду, спали на ней.

«Секрет» неповторимого вкуса блюд, приготовленных в русской печи, объясняется тем, что при равномерном распределении температуры по всему объему и тем, что пища не имела прямого контакта с огнем, а нагревалась исключительно тем «духом», который в ней образовывался. Посуда, использовавшаяся для приготовления пищи в печи, постепенно приняла форму в наибольшей степени отвечающую особенностям очага. Керамические горшки и металлические чугуны выпуклы и округлы именно

потому, что нагрев осуществляется именно с боков, да и ухватом поддевать горшок такой формы гораздо легче.

Наиболее подходят для русской печи такие способы кулинарной обработки, как варка, тушение, запекание. При этом продукты прогреваются равномерно и «томятся» в собственном соку или с добавлением воды достаточно долго. Очень важно, что полезные вещества, в том числе и витамины, почти не разрушаются, а грубые волокна пищи размягчаются, что способствует их лучшему усвоению. Отсюда следует, что блюда приготовленные в печи очень полезны для человека и его организма.

**Диетолог:** Режим питания русских людей складывался под влиянием самых разных факторов — экономических, природных, религиозных. В формировании ритуала еды играло бережное отношение к еде, поскольку урожай давался нелегко. Наши предки экономно относились к ней, и большое значение имели ограничения, связанные с религиозными воззрениями, а также с различными хозяйственными и гигиеническими соображениями. Крестьяне перекусывали в рабочий день 4—5 раз. Время обеда и ужина строго соблюдалось. Жидкие горячие блюда ставились в большой миске в центр стола. Гуцу похлебки и мясо можно было зачерпывать только после главы семейства. Главным первым блюдом были кислые щи, летом готовили окрошки из кваса с овощами. Важными составляющими питательного рациона были хлеб из кислого теста, мучные и овощные блюда, любимым печеным изделием — пироги с разнообразной начинкой, блины, оладьи. Основу второго блюда составляли каши, пареные овощи и горох. Использовались молочные продукты. Блюда из мяса были редки, чаще из рыбы. Распространенные напитки: квас, чай, настойки, брага. Кисели из ягод были очень густыми, готовились как десерт. Чаще кисель варили из молока, гороха и ставили как второе блюдо.

**Историк:** (слайд 20-22) На Руси многие традиционные праздники всегда сочетались с какой то пищей, например сочельник-кутья, масленица-блины, пасха- куличи и крашеные яйца, троица- чабрец, Медовый Спас- мед, Яблочный Спас-яблоки.

Каждый продукт был символом. Например, блин — символ красных дней, хороших урожаев, ладных браков и здоровых детей", — писал о блинах русский писатель А. И. Куприн. Блины — тоже национальное русское кушанье! Их тоже пекли в печи. Круглый, подрумяненный, горячий блинок символизировал на Руси и яркое солнце. Заглянем в блинную историю, ведь русский человек должен знать, когда же появился самый первый блин? Слово «блин» — искаженное «млин» от глагола «молоть». «Мелин» или «млин» означает изделие из наменного, т. е. мучное изделие.

**Диетолог:** (слайд 26) можно подвести итог: традиционная русская кухня по составу продуктов была разнообразной и правильной, в нее входили в основном злаки, крупы, ржаной хлеб, рыба, фрукты и овощи. Пища готовилась в печи, она томила, варилась, парилась. Половина дней в году были постные, что способствовало очищению организма от шлаков.

Получается, что за многие века существования русский народ питался правильно здоровой пищей.

**Историк:**(слайд 27) а как обстоит дело с питанием сейчас. Продвижение человека по пути цивилизации и научно-технического прогресса со временем привело к резкому изменению набора потребляемых продуктов питания, химического состава пищи и, в конечном счете, рациона питания. Со временный ритм жизни в связи с дефицитом свободного времени вынуждает пользоваться полуфабрикатами для домашнего приготовления блюд. Это удобнее и быстрее, чем заниматься приготовлением с начальных этапов. Пицца, торт, колбаса, хот-доги, картошка фри... С точки зрения здорового образа жизни, все эти продукты – безусловное зло. Продукты быстрого приготовления обычно представлены в двух вариантах – дегидрированные и сублимированные. Первый вид – наиболее дешевый и популярный, второй – дорогостоящий и малоизвестный широкому потребителю. Дегидрированные, то есть высушенные, продукты были придуманы в конце XIX века компанией Nestle. Современная технология изготовления «быстрых» продуктов практически целиком основана на высушивании – продукт нагревают до 100-120°C, и влага из него испаряется. При этом разрушается клеточная структура, меняется консистенция продукта, его вкус и аромат, а витаминов остается не более 25%. И затем обязательно добавляются различные ароматизаторы, консерванты, наполнители.

Фаст-фуд - класс блюд быстрого приготовления. Пионерами в области фаст-фуда, несомненно, считаются Соединённые Штаты Америки. В 1920 г. в Канзасе был открыт первый ресторан быстрого питания.

Изначально производители «быстрых» продуктов рассчитывали на потребителей, которым важно сэкономить время и деньги. Позже, когда быстрая еда перестала быть новинкой, производители начали изощряться, стараясь привлечь к себе покупателя. В ход пошли вкусовые добавки, ароматизаторы, мощные рекламные компании, новые дизайны упаковок. О том, что «быстрая еда» может привести к ожирению – знают все, постоянное питание гамбургерами, хот-догами, картошкой и пирожками вызывает довольно быстрое нарушение обмена веществ.

По данным Всемирной организации здравоохранения, сегодня лишь 5% болезней на земном шаре связаны с недоеданием, а 95% — с перееданием. Сокращение приемов пищи до одного-двух раз в день, как и обильная еда на ночь становятся причиной ожирения. Дело в том, что большие промежутки между едой способствуют постоянному возбуждению пищевого центра мозга, человек испытывает чувство голода и съедает больше, чем ему требуется. Полнеют и те, кто много ест перед сном. Переваривание пищи и окисление пищевых веществ в соответствии с суточными биоритмами ночью понижаются. Поэтому жир не сгорает полностью и в большей степени откладывается в депо.

## **2).Работа с информационными материалами (слайд 28)**

Вопрос: причиной каких заболеваний является неправильное питание?

Ответ: сахарный диабет, артроз, ожирение, атеросклероз, сердечно-сосудистые заболевания. Страдают опорно-двигательный аппарат, кахексия (истощение организма), анорексия (отвращение к пище).

Учитель: Одним из основных условий здорового питания является то, что продукты питания должны быть безопасными и соответствовать санитарным нормам.

Учитель: Мы привыкли к тому, что у каждого продукта есть свой неповторимый вкус и запах. Так было всегда, но не сегодня. Мы живём во время внедрения новых пищевых технологий, когда любому продукту можно придать нужные консистенцию, вкус, запах и даже задать срок хранения.

Вопрос классу: Ребята, знаете ли вы, что такое пищевые добавки? (Предполагаемый ответ: красители, консерванты, ароматизаторы, усилители вкуса и т.д.)

Учитель: (слайд 29) Пищевые добавки – это вещества, которые никогда не употребляются самостоятельно, а вводятся в продукты питания при изготовлении. Современные пищевые добавки выполняют две главные задачи: увеличивают срок хранения продуктов питания, что необходимо для их транспортировки и хранения; придают продуктам питания необходимые и приятные свойства – красивый цвет, привлекательный вкус и аромат, нужную консистенцию.

Вопрос классу: когда вы заходите в магазин в поисках чего-нибудь вкусненького, каким продуктам вы отдаете предпочтение? (Предполагаемый ответ: конечно запакованным в красивые обёртки, банки или коробки.)

Вопрос классу: а обращаете ли вы внимание на состав веществ, входящих в данный продукт?

Учитель: Зачастую рядом с перечнем всех понятных составляющих можно обнаружить сложные названия и загадочное для многих «Е». Это пищевые добавки: те, что в народе называют «ешками».

#### **4. Закрепление. (слайд 30, 31)**

Перечислите принципы правильного питания и обоснуйте их.

1. Умеренность в еде
2. Разнообразие пищи
3. Соблюдение режима питания
4. Сбалансированность питания
5. Ежедневно есть свежую пищу.
6. Есть больше овощей и фруктов.
7. Избегать жареной пищи, острых специй и особенно уксуса.
8. Избегать сладостей: конфет, шоколада, продуктов из белого сахара. Заменяйте иногда сахар - небольшими порциями меда, конфеты - фруктами.
9. Избегать продуктов из белой муки. Заменить их изделиями из темной муки грубого помола.

10. Не есть много, второпях и много разновидностей пищи за один присест.

11. Избегать пищи быстрого приготовления, газированных напитков и фастфудов.

#### **5. Домашнее задание (слайд 32)**

По желанию разработать творческий проект на одну из тем:

1. Блюда национальной кухни попытка объяснения вековых традиций

2. Диета и здоровье

3. “Мороз, снег и мы, или как следует питаться в холода?”

Составить рекламу по теме «Рацион питания»

Предложение должно быть таким, какого конкурент не выдвигает. Оно должно быть уникальным. Подумайте, кто будет героем вашей рекламы, какие приемы музыкального и речевого сопровождения можно использовать?

В рекламном ролике, как и в художественном рассказе, должны быть завязка (знакомство с окружающей обстановкой героями), развитие действия (на героев обрушиваются какие-то обстоятельства), кульминация (пик напряженности) и развязка (финал рассказа)

#### **Литература для учащихся:**

1. Колесов Д.В. и др. Биология. Человек: Учеб. для 9 кл. общеобразоват. учеб. заведений. – М.: Дрофа, 2013. – 336 с.: ил.

2. Медников Б.М. Биология: формы и уровни жизни: Пособие для учащихся. – М.: Просвещение, 1994. – 145 с.: ил.

3. Пепеляева О.В., Сунцова И.В. Поурочные разработки к учебным комплексам «Биология. Человек», 8 (9) класс, Д.В. Колесова, Р.Д. Маша, И.Н. Беляева; А.С. Батуева и др.; А.Г. Драгомилова, Р.Д. Маша. – М.; ВАКО, 2013. – 416 с. – (В помощь школьному учителю);

4. Человек: анатомия, физиология, гигиена: Проб. учеб. для 8 кл. сред. шк./ А.С. Батуев, И.Д. Кузьмина, А.Д. Ноздрачев и др.; Под ред. А.С. Батуева. – М.: Просвещение, 2010. – 224 с.: ил

5. Энциклопедия для детей: Т.2 (Биология). – 2-е изд., перераб. и доп./ Сост. С. Исмаилова. – М.: Аванта+, 2011. – 686 с.: ил

#### **Литературы для учителя**

1. Зайцев Г.К. Школьная валеология. Педагогические основы обеспечения здоровья учащихся и учителей. – 2-е изд. – СПб., 2012.