



Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение
городского округа Тольятти
«Школа с углубленным изучением
отдельных предметов № 93
имени ордена Ленина и ордена Трудового
Красного Знамени «Куйбышевгидростроя»»

Методическая разработка «Поговорим о правильном питании»

Составители:
Григорьева Елена Геннадиевна – учитель биологии МБУ «Школа №93»
Саранчина Галина Сарсиковна - учитель биологии МБУ «Школа №93»

Пояснительная записка

Методическая разработка «Разговор о правильном питании» предназначена для учащихся 8-9 классов средних школ и рассчитана на 17 часов. Данная разработка может использоваться в программе дополнительного образования.

Актуальность :

Здоровый образ жизни - система поведения человека, которая включает культуру движения, питание, творческую активность, полноценную семью, высоконравственные отношения с окружающими.

Есть или не есть – вот тот вопрос, который часто решают люди. Мода, здоровье, двигательная активность, внешняя привлекательность заставляет каждого человека внимательно разглядывать стол, уставленный пищей. Выбор того, что надо съесть сейчас – всегда сложный. Главное, человек должен наблюдать за собой, своими пищевыми пристрастиями. Чтобы правильно есть, надо знать, чего хочет организм. Правильное питание – залог здоровья, но не все это воспринимают серьезно.

Без преувеличения можно сказать, что правильное питание – это залог хорошего самочувствия, работоспособности, активной деятельности, отличного настроения, важнейшее и неременное условие нашего здоровья и долголетия.

Цель:

Создание условий для формирования представлений о продуктах, приносящих пользу организму, об организации правильного здорового питания.

Задачи:

1. Пробуждать интерес детей к здоровому питанию.
2. Расширять знания детей о продуктах здорового и нездорового питания.
3. Приобщать детей к выбору продуктов здорового питания.
4. Прививать детям культурно-гигиенические навыки.

Учебно-тематическое планирование элективного курса

№ п/п	Название темы	Колич ество часов	Форма проведения занятия	Учебные действия обучающихся.
1. Пища и питательные вещества – 6 часов.				
1.	Сущность и значение питания.	1	Анкетирование «Мое отношение к питанию»; составление схемы.	<ul style="list-style-type: none"> • Участвуют в анкетировании. • Обмениваются мнениями. • Сравнивают разные точки зрения.
2.	Роль макро- и микроэлементов в организме человека.	1	Игра «Биологический марафон».	<ul style="list-style-type: none"> • Работа в малых группах. • Участвуют в групповой беседе. • Обмениваются мнениями, задают вопросы.
3.	Вода – важный компонент пищи.	1	Игра «Водный серпантин».	<ul style="list-style-type: none"> • Работа в малых группах. • Участвуют в групповой беседе.
4.	Белки, жиры, углеводы. Многообразие и значение.	2	Игра «Биологические версты». Работа в парах «Знаешь ли ты термины?»	<ul style="list-style-type: none"> • Работают в парах, обмениваются мнениями в парах. • Устанавливают взаимосвязь между объектом и функциями. • Учатся владеть монологической и диалогической формами речи.
5.	Витамины – необходимый компонент пищи.	1	Игра-соревнование «Комплимент витамину», конкурс «Так или не так?»	<ul style="list-style-type: none"> • Работают в малых группах. • Участвуют в групповой беседе. • Аргументируют свой выбор ответа.
2. Пища – источник энергии – 2 часа.				

1.	Физиологические нормы и режим питания. Особенности питания детей и подростков.	2	Работа с текстом малых группах применением стратегии «Чтение кружок». Составление правил питания.	<ul style="list-style-type: none"> • Работают в малых группах. • Обмениваются мнениями, задают вопросы.
3. Питание и профилактика заболеваний – 9 часов.				
1.	Характеристика основных пищевых продуктов.	1	Работа с текстом применением стратегии «Чтение с остановками».	<ul style="list-style-type: none"> • Работают в группах. • Обмениваются мнениями, задают вопросы. • Учатся выражать свои мысли с достаточной полнотой и точностью.
2– 3.	ГМО: «за» и «против»	2	Составление синквейна. Конкурс «Где-то на белом свете...»	<ul style="list-style-type: none"> • Обмениваются мнениями. • Сравнивают разные точки зрения. • Участвуют в дискуссии.
4.	Примеси, загрязняющие пищу.	1	Составление синквейна. Работа малых группах: тесты – выбрать и обосновать правильный ответ.	<ul style="list-style-type: none"> • Работают в группах. • Обмениваются мнениями, задают вопросы. • Учатся выражать свои мысли с достаточной полнотой и точностью.
5.	Пищевые добавки и лекарственн	1	Игра «Собери и инсценируй пословицу»	<ul style="list-style-type: none"> • Работают в парах, обмениваются мнениями. • Обмениваются мнениями,

	ые препараты.			задают вопросы.
6.	Микробные и немикробные пищевые отравления.	1	Работа с текстом с применением стратегии «Вопросительные слова».	<ul style="list-style-type: none"> • Работают в парах, обмениваются мнениями. • Учатся выражать свои мысли с достаточной полнотой и точностью.
7.	Нетрадиционные представления о рациональном питании.	1	Игра «Крестики-нолики»	<ul style="list-style-type: none"> • Участвуют в групповой беседе. • Обмениваются мнениями, задают вопросы.
8.	Экскурсия в школьную столовую. Особенности меню школьника.	1		<ul style="list-style-type: none"> • Участвуют в групповой беседе. • Обмениваются мнениями.
9.	Итоговое занятие. Правила рационального питания.	1	Составление правил рационального питания.	<ul style="list-style-type: none"> • Работают в малых группах. • Обобщают полученные знания и умения. • Делают выводы.

СОДЕРЖАНИЕ.

1. Пища и питательные вещества – 6 часов.

Тема 1.1.

Сущность и значение питания (1 час).

Что такое питание. Автотрофы и гетеротрофы. Состав пищевых продуктов. Пищевой рацион. Значение рационального питания. Что такое нерациональное питание.

Тема 1.2.

Роль макро- и микроэлементов в организме человека (1 час).

Значение минеральных веществ в организме. Классификация элементов организма. Макроэлементы. Микроэлементы. Содержание микроэлементов пищи. Факторы, влияющие на содержание микроэлементов в пище.

Тема 1.3.

Вода – важный компонент пищи (1 час).

Содержание воды в организме человека. Изменения содержания воды в организме. Вода как растворитель. Возникновение чувства жажды. Устранение водного дефицита. Характеристика питьевой воды.

Тема 1.4 - 1.5.

Белки, жиры, углеводы. Многообразие и значение (2 час).

Строение белковой молекулы. Значение белков в организме. Несбалансированное белковое питание. Белковый баланс. Потребность человека в белке. Незаменимые аминокислоты. Полноценные белки пищи. Роль жиров в организме. Структурные и резервные жиры. пищевые продукты с высоким содержанием жиров. Холестерин. Физиологические нормы питания. Усвояемость жиров. Энергетическая роль углеводов. Значение углеводов в организме. Клетчатка. Пектиновые вещества. Крахмал. Нормы питания.

Тема 1.6.

Витамины – необходимый компонент пищи (1 час).

Что такое витамины. История открытия витаминов. Опыты Эйкмана. Роль витаминов. Авитаминозы. Гиповитаминозы. Гипервитаминозы. Водорастворимые витамины. Жирорастворимые витамины.

2. Пища – источник энергии – 2 часа.

Тема 2.1. Физиологические нормы и режим питания. Особенности питания детей и подростков (2 час).

Особенности возрастной физиологии детей и подростков. Физиологические нормы питания. Энергозатраты организма. Изменение энергозатрат. Нормы питания. Режим питания. Значение белков в питании детей. Источник жиров в детском рационе. Углеводы в детском рационе. Профилактика гиповитаминозов у детей.

3. Питание и профилактика заболеваний – 9 часов.

Тема 3.1.

Характеристика основных пищевых продуктов (1 час).

Продукты питания. Растительные и животные продукты. Питательные вещества.

Тема 3.2 – 3.3.

ГМО: «за» и «против» (2 час).

Что такое ГМО. Новая пища. Технологии создания новых продуктов питания. Оценка безопасности пищевых продуктов. Трансгенные методы. Проблемы применения генетически модифицированных продуктов. Оценка новых продуктов питания. Новые гены.

Тема 3.4.

Примеси, загрязняющие пищу (1 час).

Нитраты. Нитриты. Источники нитратов и нитритов. Пестициды. Металлы в продуктах питания. Упаковка и хранение продуктов питания. Естественный радиоактивный фон. Радиоактивное загрязнение.

Тема 3.5.

Пищевые добавки и лекарственные препараты (1 час).

Что такое пищевые добавки. Консерванты. Фиксаторы цвета. Стабилизаторы, эмульгаторы, загустители. Вкусовые добавки. Ароматизаторы. Пищевые красители. Лекарственные препараты.

Тема 3.6.

Микробные и немикробные пищевые отравления (1 час).

Пищевые отравления. Заражение болезнетворными микроорганизмами. Болезнетворные спорообразующие бактерии. Сальмонеллез. Токсические вещества. Ботулизм. Пищевые отравления немикробной природы. Ядовитые растения. Отравления грибами. Отравления ядовитыми продуктами животного происхождения. Возникновение ядовитых веществ в продуктах питания.

Тема 3.7.

Нетрадиционные представления о рациональном питании.

Вегетарианство. Сыроедение. Раздельное питание. «Очковая диета». Диета макробиотиков. Диета «Эликсир жизни». Голодание.

Тема 3.8.

Экскурсия в школьную столовую. Особенности меню школьника.

Заключение.

Правила рационального питания (1 час).