Древнее латинское выражение

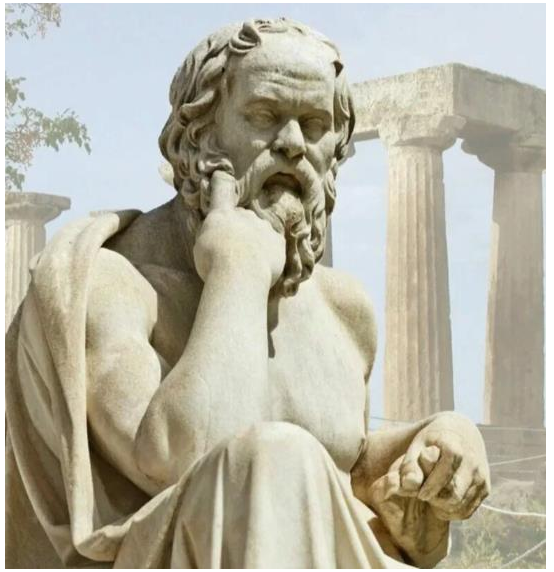
"Edimus, ut vivamus, non vivimus, ut edamus" –

"Мы едим, для того чтобы жить,

а не живем, для того чтобы есть»

Древнегреческий философ Сократ

469-399 до н.э.

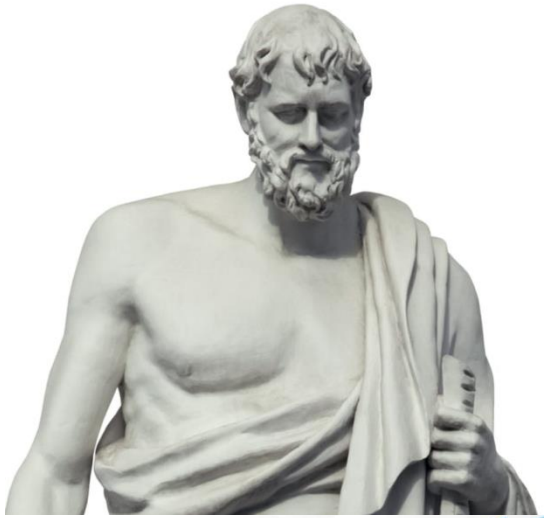


«Человек рождается здоровым,

а все его болезни приходят к нему через рот с пищей»

Древнегреческий целитель, врач, философ Гиппократ

460-370 до н.э.



МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОД КРАСНОДАР
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 109

Все ли вкусное полезно?

(в рамках урока труда (технологии)
по теме «Основы рационального питания»
6 класс)

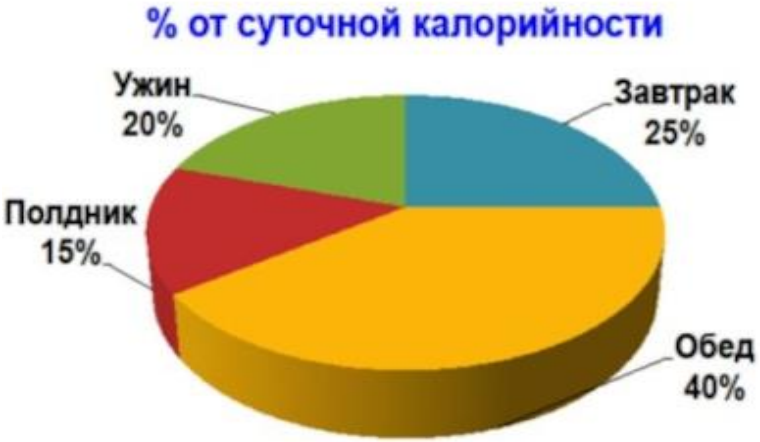
Севрюк Надежда Вячеславовна
учитель труда (технологии)

Цель:
ознакомление с основами рационального питания, создание полезного перекуса.

Задачи:
Образовательные: дать понятия о пище человека и режиме питания; о процессе пищеварения; познакомить учащихся с необходимыми для жизнедеятельности человека веществами.
Воспитательные: воспитывать трудолюбие, прививать здоровый образ жизни и стремление следить за своим питанием и здоровьем.
Развивающие: развивать умение планировать свою работу; развивать кругозор.

Питание – процесс потребления и усвоения организмом питательных веществ.
Рациональное питание (от лат. ratio – разум) – это питание с наибольшей пользой для здоровья и жизнедеятельности человека.
Сбалансированный пищевой рацион – набор продуктов, необходимый человеку на определённый период времени (на день, на неделю).
Режим питания – это время и количество приёмов пищи.
Основные приёмы пищи – завтрак, обед, ужин.
Перекус – дополнительные приёмы пищи между завтраком и обедом, обедом и ужином и после ужина.
Калорийность (энергетическая ценность) – количество энергии, которое содержится в пищевых веществах, получаемых человеком с пищей.

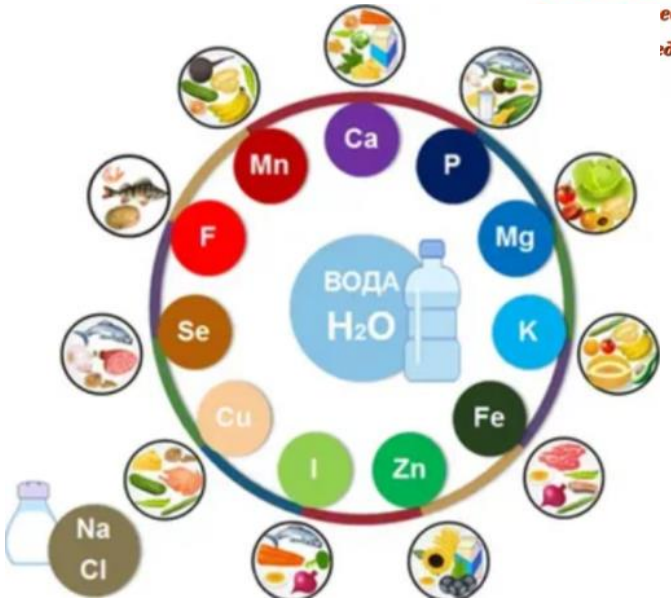
Режим питания 4 - 5 разовый



Возраст (годы)	Энергетическая ценность, Ккал	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г
		всего	Животного происхождения	всего	Животного происхождения	
7-10	2300	79	47	79	16	315
11-13, мальчики	2700	93	56	93	19	370
11-13, девочки	2450	85	51	85	17	340
14-17, юноши	2900	100	60	100	20	400
14-17, девушки	2600	90	54	90	18	360

ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Все питательные вещества объединяются в 6 основных групп: белки, жиры, углеводы, витамины, минералы и вода.



Пирамида Вашего здорового питания!

*при наличии заболевания –уточнить у врача

Одной из основных проблем ожирения и проблем со здоровьем переедание и неконтролируемые перекусы в рационе питания

Нет необходимости полностью исключать перекусы из рациона. Нужно только научиться контролировать количество съеденного. Необходимо выбрать именно такой перекус, который обеспечит организм так называемой «долгой энергией» и будет содержать минимальное количество простых углеводов для снижения нагрузки на поджелудочную железу.

Так каким же должен быть перекус?

Питательным
Без простых углеводов
Не должен содержать большое количество жира
Не вызывать активные метаболические процессы в организме

БЕЙГЛ ИЗ ТВОРОГА

Историческая справка. **Бейгл -** выпечка в форме кольца или бублика из дрожжевого теста, которую перед запеканием слегка отваривают в кипятке. Бейгл популярен в Соединенных Штатах, Канаде, Великобритании, где его подают на завтрак или ланч. В готовое дрожжевое тесто для бейглов можно добавить дополнительные ингредиенты (жареный лук, сушеные ягоды, чесночный порошок, тмин и прочее), которые придадут выпечке новый вкус.
Готовый бейгл разрезают пополам и подают с начинками по своему вкусу.

БЕЙГЛ ИЗ ТВОРОГА

Быстро, полезно, вкусно - идеальный перекус на каждый день! Бейгл из творога - это истинное наслаждение для гурманов. Идеально сбалансированный вкус и текстура делают этот бейгл незаменимым на утреннем столе или в качестве сытного перекуса.

КАЛОРИЙНОСТЬ СОСТАВА РЕЦЕПТА
На вес состава:
Белки *34%* **14 г**
Жиры *22%* **9 г**
Углеводы *44%* **18 г**
Энергетическая ценность 214 ккал

Время приготовления 35 минут

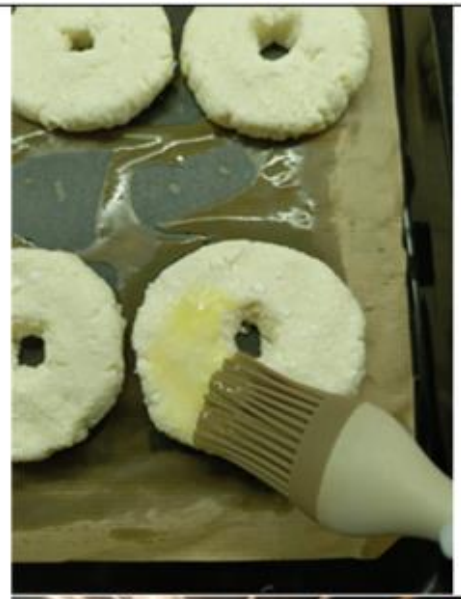
ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА «БЕЙГЛ ИЗ ТВОРОГА»

Состав / ингредиенты
8 порций:
Творог 360 гр
Яйца 2 шт.
Сулугуни (можно заменить на моцареллу) 75 гр
Рисовая мука 160 гр
Разрыхлитель 10 гр
Кунжут 1 гр
Соль по вкусу

№	Последовательность технологических операций	Кол-во продуктов	Фото	Оборудование инвентарь
1.	подготовить все ингредиенты: взвесить ингредиенты, вымыть яица, просеять муку, натереть сыр на крупной терке			Миски, весы, сито, терка
2.	Творог переложить в большую миску и добавить к нему 1 целое яйцо и один белок. Желток отложить, он нам понадобится для смазывания бейглов. Тщательно перемешать массу.	360 гр творога 5% жирности, 1 яицо и белок 1 яица.		Миска, вилка

3.	Добавить к творожной массе натертый на крупной терке сыр Сулугуни. Посолить творог по вкусу с учетом, что сыр Сулугуни имеет солоноватый вкус. Перемешать.	Сыр 75 гр, соль по вкусу		

4.	Всыпать рисовую муку и разрыхлитель. Тщательно перемешать ингредиенты до однородности.	Рисовая мука 160 гр, Разрыхлитель 10 гр		
5.	Творожно-сырную массу разделить на 8 равных частей. Из каждой части слегка влажными руками сформировать шарик. Затем шарик необходимо слегка приплюснуть и сформировать небольшое отверстие посередине с помощью большого пальца.			

6.	Заготовки из бейглов выложить на противень, застеленный пергаментом для выпечки или силиконовым ковриком. Каждый бейгл смазать желтком и посыпать кунжутом. Поставить выпекаться в предварительно нагретую духовку до 180 градусов на 20-25 минут.	Желток 1 яица, кунжут 1 гр		Противень, пергамент, духовка
7.	Сервировка. Можно подавать в разрезанном виде с творожным сыром, с рыбным паштетом или красной рыбой			Тарелка

СЕБЕСТОИМОСТЬ

8 порций бейглов – 270,7 руб.

1 порция – 33,85 руб.

Заключение:

Пищевой рацион человека должен быть разнообразным: чередование пищи растительного и животного происхождения.

В ежедневном меню рекомендуется употреблять одинаковое количество белков и жиров – примерно 25– 30 %, и 40– 50 % углеводов.
Пища должна приносила пользу нашему организму. Она должна быть источником здоровья, силы, энергии и красоты. Для этого необходимо рационально питаться и соблюдать культуру питания.
Не злоупотреблять перекусами. А перекусы должны быть полезными.

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

Людям каких профессий понадобятся полученные знания?

Список литературы:

1. https://resh.edu.ru/subject/lesson/7575/main/256438/
2. https://infourok.ru/prezentaciya-po-tehnologii-na-temu-osnovy-racionalnogo-pitaniya-4330500.html
3. https://1000.menu/cooking/89162-beigl-iz-tvoroga-pp
4. https://multiurok.ru/files/plan-konspekt-uroka-na-temu-osnovy-ratsionalnogo-p.html

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

Севрюк Надежда Вячеславовна, учитель труда (технологии) МАОУ СОШ №109
Тел. 89951951832
E-mail: 89951951832@mail.ru