**Основные представления о наиболее распространѐнных блюдах.**

Форма проведения: лекция, тренинг, беседа.

Методические рекомендации: после ознакомления учащихся с теоретиче-

ским материалом провести беседу.

Вопросы для беседы:

Почему в рационе питания должны быть первые блюда ?

1. Какие блюда обладают наиболее высокой пищевой ценностью?

2. Поясните смысл старинной русской пословицы: «Щи да каши – пи-

ща наша».

3. Каково значение овощей в рационе человека?

4. Каким правилам необходимо следовать при составлении меню?

Тренинг: составление индивидуального меню на один день.

Мики-лекция «Вредная пятерка»

Врачи-диетологи всего мира выявили наконец пятерку самых вредных для

человека продуктов, они помещены табличку «Вредная пятерка».

(Помощница прикрепляет табличку к доске.)

1. Сладкие газированные напитки: «Кока-кола», «Спрайт» и другие.

Созданы не для утоления жажды, а для ее вызывания. Отличаются

гигантским содержанием сахара: в одном стакане его не менее пяти чайных

ложек.

2. Картофельные чипсы, особенно приготовленные не из цельной

картошки, а из пюре. В сущности, это смесь углеводов и жира плюс

искусственные вкусовые добавки.

3. Сладкие шоколадные батончики. Большое количество сахара,

химические добавки, высочайшая калорийность.

4. Сосиски, сардельки, колбаса, паштеты и другие продукты с так

называемыми скрытыми жирами. В их составе сало, нутряной жир, свиная

шкурка занимают до 40% веса, но маскируются под мясо, в том числе и с

помощью вкусовых добавок.

5. Жирные сорта мяса, особенно в жареном виде.

Оказалось, что нет ничего страшнее сосиски в тесте в сочетании с

лимонадом!

Многие врачи к этой вредной пятерке добавляют еще и жевательные

конфеты, мэйбоны, чупа-чупсы, майонез, кетчуп, лапшу быстрого

приготовления, порошковые напитки, пиво и множество других пищевых

изделий. Во всех этих продуктах очень много химии: заменителей,

красителей, растворителей. Действие многих этих веществ сопоставимо с

действием ядов. Если есть много такой пищи, организм постепенно

привыкает к яду и уже не посылает тревожных сигналов в виде высыпаний

на коже, тошноты или головокружений. Постепенно ядовитые вещества

накапливаются, и вспыхивает болезнь. Во всех школьных буфетах

запрещены вредные продукты: сладости, газировка и чипсы.

гра «Полезная десятка»

Врачи-диетологи определили не только самые вредные продукты, но и

самые полезные. Эти продукты всем нам известны. Что же это за продукты?

Предлагается игра. Классный руководитель описывает свойства этих

продуктов, а учащиеся угадывают, о чем идет речь.

(Учитель читает загадки, а когда дети отгадывают, помощница

прикрепляет табличку с названием продукта к доске.)

1. В каждом саду можно найти эти замечательные фрукты. Они полезны во

всех отношениях: в них есть кислоты, которые борются с гнилостными

бактериями в желудке; в состав их входит вещество (кверцетин), которое

препятствует росту раковых клеток; они очень полезны для работы сердечно-

сосудистой системы. Врачи советуют каждый день есть эти фрукты на

полдник, чтобы получить все необходимые микроэлементы. Что это за

фрукты? (Яблоки.)

2. Этот овощ - кладезь всех витаминов, минералов и микроэлементов и

защита от всех болезней. Каждый день мы добавляем его почти во все блюда.

Он улучшает работу печени, щитовидной железы, лечит простуду. В этом

продукте очень много целебных веществ - фитонцидов, которые уничтожают

микробы. Соком этого растения лечат насморк, а если его потереть и

приложить к пяткам на ночь, то утром никакой простуды не будет. Лечебные

свойства это овоща не пропадают даже при термической обработке. (Лук.)

3. Этот овощ тоже силен в борьбе с простудой. Кроме этого он наводит

порядок в желудке, убивая вредные микроорганизмы. Он очень полезен в

сыром виде, но его резкий запах мешает общению с людьми. (Чеснок.)

4. Этот оранжевый корнеплод богат витаминами и минералами. Но

особенно много в нем витамина А. Очень полезен этот продукт для зрения,

также он препятствует развитию рака, особенно рака кожи. Этот корнеплод

лучше всего употреблять в сыром виде, потому что после приготовления он

теряет много полезных веществ. (Морковь.)

5. В очищенном виде этот продукт похож на мозг человека, поэтому

считается, что он «ума, силы и памяти прибавляет». Полезен он также для

сердца, для зрения, для обмена веществ. Этот продукт можно есть в сыром

виде, можно его использовать в салатах, начинках для теста, в кондитерских

изделиях. (Грецкий орех.)

6. Этот продукт моря является источником ценного белка и вполне может

заменить мясо. Для японцев это основной продукт питания, который и делает

их чемпионами долголетия. Но кроме белка в этом продукте много фосфора,

который «отвечает» за кости и почки. Больше всего этого продукта едят в

Ирландии - 92 кг в год. А в России - только 15 кг. (Рыба.)

7. Этот белый напиток животного происхождения просто необходим

человеку с первого дня рождения. В нем содержится белок, жир, кальций,

который укрепляет кости. Из этого напитка с помощью бактерий люди

научились делать сотни полезных продуктов. (Молоко.)

8. Этот продукт - не только природный заменитель сахара, но и готовое

лекарство от многих болезней. Им лечат простудные заболевания, болезни

кожи, сердца. А красавицы с древних времен применяли этот продукт для

ухода за кожей. (Мед.)

9. Этот сладкий тропический фрукт обладает целебными свойствами:

снимает стрессы, восполняют утраченные силы, повышает уровень

гемоглобина в крови, обеспечивает мозг кислородом, улучшает работу

сердца. Он содержит огромное количество витаминов А, С, В6. Но тем, кто

переживает за свою талию, увлекаться этим продуктом не стоит. В нем

слишком много калорий. (Бананы.)

10. Родина этого ароматного напитка - Китай. Именно здесь научились

выращивать чудесные листья, которые дают золотистый бодрящий настой.

Этот настой называют «лекарством от тьмы болезней». Он снимает

усталость, улучшает работу сердца, предотвращает кариес, препятствует

развитию раковых опухолей, способствует долголетию, дает эффект

омоложения. Четыре тысячи лет употребляют люди этот напиток. Сотни

сортов его можно встретить на прилавках. Желтый, красный, черный, белый.

Но сами китайцы отдают предпочтение зеленому. Считается, что именно он

самый полезный. Но только заваривать его надо в натуральном виде, из

листьев, а не из пакетиков. (Зеленый чай.)

«Полезная десятка» разгадана. Она перед нами. Эти продукты должны

быть у всех на столе. Но это не значит, что нужно питаться только ими. В

употреблении любого продукта нужно знать меру, учитывать свой возраст.

Нужно также обращать внимание на качество продукта, степень его

свежести.