**Тема:  Разработка меню здорового завтрака.**

**Цель:** Познакомить учащихся с принципами здорового питания, научить составлять меню завтрака с учетом требований к здоровому питанию

**Задачи:**

закрепить представления о  составе пищевых продуктов, их энергетической ценности, с потребностью человека в энергии, получаемой с пищей.

научить учениц, пользуясь полученными сведениями составлять меню с учетом     своевременного и сбалансированного приема пищи.

Воспитывать культуру питания с соблюдением основных гигиенических требований.

**Тип урока**: комбинированный

**Технология:**  личностно-ориентированная, объяснительно-иллюстративная с использованием ИКТ, метод проектов с использованием ЭОР

**Методы обучения**: частично-поисковый, репродуктивный, объяснительно-иллюстративный, метод опережающего обучения.

**Методическое оснащение:**

*Наглядные пособия*: презентация « Здоровое питание», карточки с заданием 1,2,3,

*Оборудование:* проектор, ноутбук, экран тетради, рецепты блюд.

**План урока:**

1.Организационный момент

2. Мотивация учебной деятельности.

3.Изучение нового материала.

4.Физкультминутка.

5.Практическая часть.

6. Закрепление материала.

7. Подведение итогов, домашнее задание.

**Ход урока.**

1. **Организационный момент.**

Приветствие учащихся

Проверка готовности к уроку

Организация  рабочих мест, распределение по группам ( с учетом способностей и возможностей учениц)

1. **Мотивация учебной деятельности.**

Сообщение темы цели и задач урока

Ответы на вопросы:

1. Что такое меню?
2. Какое значение имеет завтрак в  меню человека?
3. Как вы обычно завтракаете?

**3. Изучение нового материала.**

**На доске:**

**«Все счастье в том, чтобы не спеша позавтракать» Джон Гантер (слайд 2)**

Всем известная поговорка советует завтрак съедать самому, обедом делиться с другом, а ужин так вообще отдать врагу. Но правильна ли эта стратегия с точки зрения диетологов?

Завтрак помогает нам проснуться и поднять настроение, а для многих из нас он вообще может стать единственным временем в течение дня, когда можно побыть наедине с собой… И при этом сколько людей – столько и мнений по поводу того, каким должен быть завтрак (и должен ли он быть вообще).( слайд 3)  В странах с устойчивыми кулинарными традициями чаще всего треть, а то и половина калорий всего дневного рациона приходится на утреннюю трапезу. А что делаем мы? Мы предпочитаем с утра выпить чашечку кофе с бутербродиком, максимум – мюсли с соком или йогуртом (это же здоровая пища!). И вот тут-то начинается самое интересное – от кофе мы чувствуем бодрость, но она вскоре сменяется усталостью и апатией, до обеда ещё далеко, а уже и покушать бы неплохо…

Так в чём же дело? (слайд 3) Оказывается, полное отсутствие завтрака, а также завтрак, состоящий из простых углеводов (хлопьев, мюсли, сладостей) вредны для организма! Посмотрите, что получается: если мы не завтракаем, то это приводит к падению инсулина в крови, появляется так называемый «углеводный голод». Это, в свою очередь, вызывает желание перекусить чем-то «лёгким и сытным» (то есть простыми углеводами) для того, чтобы утолить чувство голода, преодолеть упадок энергии и поднять уровень сахара в крови. Углеводы, поступившие вместе с пищей, вызывают немедленное повышение инсулина в крови, который удаляет излишек сахара, превращая его в жир. Это повторяется в течение дня, и этот замкнутый круг часто приводит к диабету, высокому артериальному давлению и ожирению.

Но выход есть! Нужно только немного пересмотреть свои взгляды на утреннюю еду. Диетологи считают, что важен не столько набор продуктов, сколько их сбалансированность. Так, например, считается, что в идеале завтрак должен содержать 2/3 суточной нормы углеводов, 1/3 нормы белков и менее 1/5 нормы жиров. ( слайд 4)

*Углеводы*– это энергия в чистом виде, необходимая для утреннего «оживления» организма. Но есть одна важная деталь: желательно отдавать предпочтение не «быстрым» (простым) углеводам, а «медленным». Тем, которые содержатся в кашах (только не быстрого приготовления), фруктах, овощах и жидких молочных продуктах. Они дольше перевариваются. А также нам необходимы неперевариваемые углеводы – клетчатка или пищевые волокна. Они создают ощущение сытости, и, кроме этого, полезны для пищеварения. Это овсянка и хлеб из муки грубого помола.

*Белок*даёт ощущение сытости на весь день. Источники белка – это рыба, мясо, молочные продукты, яйца, бобовые, орехи, грибы.

Что же касается *жиров*, то они бывают насыщенными и ненасыщенными. Наиболее полезными считаются ненасыщенные жиры – они усваиваются быстрее. Ненасыщенные жиры содержатся в авокадо, миндале, оливковом масле.

 С продуктами и их соотношением мы более-менее разобрались, но делать, если с утра есть, в общем-то, не хочется? Тут уже нужно уговорить себя прислушаться к голосу разума. Недаром же учёные проводили множество исследований, которые установили, что отказ от завтрака замедляет метаболизм, а это означает, что, если вы придерживаетесь  диеты для похудения, то процесс похудения будет происходить гораздо медленнее. Такой вот парадокс. Кроме этого, организм, не получив утром положенной порции энергии, будет вялым и сонным до тех пор, пока вы не побалуете его нормальной порцией еды.

ПОЧЕМУ НАДО ЗАВТРАКАТЬ?

•     Здоровый завтрак – это обеспеченный заряд энергии на весь день.

•     Здоровый завтрак повышает работоспособность.

•     Здоровый завтрак улучшает внимание и память.

•     Здоровый завтрак улучшает настроение.

•     Здоровый завтрак защищает от стресса.

•     Здоровый завтрак регулирует чувство голода в течение дня.

•     Здоровый завтрак – это красивая фигура, здоровые кожа и волосы.

Вы еще сомневаетесь, завтракать ли вам? Если уже нет, то давайте посмотрим на правила утреннего приема пищи.  (слайд 5-7)

ЗДОРОВЫЙ ЗАВТРАК – ПРИНЦИПЫ:

1.  Идеальное время завтрака – 7-8 часов утра, но не позднее 9-10 часов утра.

2. Чтобы почувствовать голод перед завтраком, можно предварительно позаниматься гимнастикой или сделать зарядку.

3. Здоровый завтрак должен включать пищу, содержащую белки, углеводы и клетчатку.

4. Самыми полезными продуктами на завтрак являются:

•     фрукты и овощи (стакан свежеприготовленного сока, салат из свежих фруктов с йогуртом, салат из свежих овощей со сметаной и др.);

•     зерновые (каши, мюсли, тосты);

•     молочные продукты (молоко, йогурт, кефир, творог);

•     протеины (яйцо, сыр).

1. Не ешьте на завтрак сладкое, в частности, сладкие каши (слайд 8)
2. Откажитесь от белого хлеба, выпечки и сиропов.
3. Откажитесь от продуктов, содержащих насыщенные жиры, например, бекона, и мясных продуктов, содержащих большое количество жира и соли.

**4.  Физкультминутка**

Вверх рука и вниз рука.

Потянули их слегка.

Быстро поменяли руки!

Нам сегодня не до скуки.

(Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки.)

Крутим-вертим головой,

Разминаем шею. Стой!

(Вращение головой вправо и влево.)

И на месте мы шагаем,

Ноги выше поднимаем.

(Ходьба на месте, высоко поднимая колени.)

Потянулись, растянулись

Вверх и в стороны, вперёд.

(Потягивания – руки вверх, в стороны, вперёд.)

И за парты все вернулись –

Вновь урок у нас идёт.

(учащиеся садятся за парты.)

**5. Практическая часть. Мини-проект.**

**Постановка проблемы . (слайд9-12)**

Вам будет предложено разработать проект меню здорового завтрака. При разработке вы должны учесть принципы здорового завтрака и включить в меню набор продуктов из рекомендуемого перечня

*Перечень продуктов для здорового завтрака: Карточка 1*

1. ОВСЯНАЯ КАША            Овсянка – очень полезна, особенно по утрам, так как:

•     легко переваривается и хорошо усваивается;

•     обеспечивает организм белком, многими полезными витаминами и минеральными веществами;

•     снижает уровень «плохого» холестерина в крови;

•     за счет клетчатки снижает всасывание углеводов, обеспечивая организм чувством сытости на длительное время;

•     из-за содержания биотина очень полезна для кожи и волос

2. ГРЕЧНЕВАЯ КАША

Гречневая каша также очень полезна из-за содержания витаминов, особенно группы В, минеральных веществ (магний, калий, железо, фосфор), а по количеству углеводов, белков и жиров она превосходит остальные крупы.

3. ЯЙЦА

Яйца содержат много белка, витаминов и микроэлементов. Считаются идеальным компонентом завтрака.

4. ТВОРОГ

Творог – это белки, незаменимые аминокислоты, витамины, кальций и фосфор. Хорошо усваивается организмом.

5. ЙОГУРТ

Йогурт содержит легкоусвояемые белки и кальций, а также полезные для кишечника бактерии.

6.  ХЛЕБ

Хлеб богат углеводами, витаминами группы В, минеральными веществами и клетчаткой, стимулирующей работу желудочно-кишечного тракта.

7. СЫР

Сыр – источник кальция и белка. Дает энергию и повышает настроение

Добавлять в овощные утренние завтраки, использовать для бутербродов

8. ФРУКТЫ

Фрукты – источники легкоусвояемых углеводов, витамином, минералов, микроэлементов.

9. МЕД, ВАРЕНЬЕ, ДЖЕМ

Эти продукты быстро насыщают организм углеводами, обеспечивая зарядом энергии и бодрости. Мед также помогает бороться со стрессом и повышает иммунитет.

Добавлять во фруктовые салаты, творожные и мучные блюда, напитки.

10.  СУП

Суп также можно использовать в качестве завтрака, хотя это немного нетрадиционно. Он быстро насыщает организм питательными веществами и надолго обеспечивает чувством сытости. При этом он низкокалориен, что важно для соблюдающих диету.

**Разработка проекта.**

Учащиеся получают карточки с вариантами разработок меню ( *Карточка 2)*карточки с планами ответов *( Карточка3*) и перечнем продуктов (*Карточка 1*). Проходит обсуждение в бригаде и коллективное проектирование  вариантов меню.

Учитель  контролирует ход обсуждений.

**Защита проекта.**Выступление представителей каждой бригады.

План защиты*:        Карточка 3*

1. Объявить название разработанного меню
2. Обосновать выбор ( экономическая оценка, скорость приготовления, полезность)
3. Технология изготовления одного из блюд проекта.
4. Самостоятельно и объективно оценить выполненную работу.

**6..Закрепление материала.**

Ответы на вопросы:

* Почему надо завтракать?
* Назовите продукты для здорового завтрака.
* Как вы понимаете выражение  послужившее эпиграфом к нашему уроку.

**7.Домашнее задание. Подведение итогов урока.(слайд 14-15)**

Разработать  меню здорового завтрака для своей семьи.

Найти и  принести рецепты супов и вторых блюд для разработки проекта меню здорового обеда.

Выставление оценок. Уборка мест.