**Урок СБО 9 класс Тема урока: «Диетическое питание»**

Цель: Познакомить с понятием диета, диетическое питание, видами диетического питания, с правилами здорового диетического питания.

Развивать и корригировать социально - бытовое ориентирование, логическое мышление, память

Воспитывать здоровый образ жизни.

Оборудование: компьютер, проектор, экран, презентация «Диетическое питание», карточки.

**План урока.**

1. **Орг. момент.**
2. **Повторение.**

Тема раздела?

Какие темы изучили?

* Тема «Национальные блюда»

Прочитайте слова: щи, борщ, плов, манты, вареники, каша, суп «Харчо»

Назовите русское блюдо, узбекское, казахское, и т.д.

* Как называют убранство стола? / сервировка /

Показать правильную сервировку. / 1 учащийся у доски /

* Ясельный возраст – дети от 1года до 3-х лет,

с рождения до года,

с рождения до 3-х лет

1. **Сообщение темы и целей урока.**

Один мудрец недаром сказал, что мы есть то, что мы едим.

К сожалению, далеко не каждый из нас  задумывается о том, каким именно продуктам в нашем ежедневном рационе следует отдавать предпочтение. А ведь именно из-за неправильного и несбалансированного питания  чаще всего возникают многие серьезные проблемы: избыточный вес, заболевания желудочно-кишечного тракта, а также другие неприятности. Чтобы избежать таких неприятностей есть такое понятие как ДИЕТА  /тетрадь, число, тема/

1. **Работа над темой.**

*Слово «диета» в переводе с греческого означает «образ жизни». Поэтому чтобы быть здоровыми нужно стараться придерживаться принципов здорового диетического питания.*



Ежедневно, что бы организм был здоровым, мы должны потреблять из пищи около 70 различных веществ.

Это:

**углеводы,**

**жиры**

**белки.**

Каждый день такие «строители» нашего организма должны присутствовать в рационе питания. Больше всего нам необходимы углеводы, из которых вырабатывается энергия. Меньше – белков и жиров. Но, ни в коей мере, нельзя исключать, ни одного из вышеперечисленных веществ. Невозможно заменить животные белки на белки растительные, так как без мяса и рыбы питание человека будет менее полноценным. В особенности это касается детей, ибо в этом возрасте идет фундаментальное строительство всего организма, основанное, как на белках животного, так и растительного происхождения. Важнейшими и необходимыми компонентами нашего организма являются **минеральные вещества и витамины,** пользу которых трудно переоценить. Носителями таких веществ служат овощи и фрукты.

Что же такое диетическое питание? Это ни какая-то исключительная строгость к своему питанию. Это норма, которую освоив, вы сразу же себя почувствуете лучше. И вам ваш организм за это скажет только «спасибо». И здесь большим помощником вам будет диетическая кухня, которая предлагает множество полезных в то же время вкусных, низкокалорийных блюд.

**Диетическое питание** – это полноценное питание человека с учетом возраста, труда.

Оно способствует укреплению иммунной системы, сохранению работоспособности и долголетию. ***Диетическое питание***

**лечебное**  **профилактическое**

предписано людям в случае болезни, питание, направленное,

когда сокращение тех или др.продуктов на борьбу с лишними килограммами,

является жизненно важным на улучшение общего состояния организма

Если вы соберетесь придерживаться принципов диетического питания, то вам следует заранее знать и готовым, что употребление определенных продуктов питания придется полностью исключить из своего рациона, других – существенно ограничить. Главное не исключить жизненно необходимые продукты, отсутствие которых  может привести вас не к хорошему результату, а  прямиком к врачу.

Подбор диетического меню - это процесс индивидуальный, и, если что-то подошло вашей кому-либо из ваших знакомых, еще не значит, что оно так же идеально подойдет и вам. Поэтому прежде чем вы соберетесь лишить себя тех или иных продуктов питания, не лишним будет  тщательно проверить свое состояние здоровья и проконсультироваться с врачом - **диетологом.** Диета может быть бесполезной и даже вредной.

 Следует учитывать, что все продукты различны по своему химическому составу, а следовательно, и по характеру воздействия на наш организм. Все продукты питания характеризуются пищевой и биологической ценностью. Пищевая ценность  включает **калорийность продукта**,

Три основных **принципа диетического питания**:

1. **Баланс потребленных и расходуемых калорий.**

/ сколько потребил, столько же и отдай/

Нельзя, сидя у компьютера и плотно поев, оставаться малоподвижным. Обязательно расходуйте полученные с едой калории. Это может быть зарядка, гимнастика, бег или на крайний случай прогулка.

1. **Разнообразие в питании.**

/организм человека в ежедневном рационе должен потреблять все нужные ему питательные элементы/.

Повседневный рацион должен быть полноценным.Мы должны потреблять разнообразную пищу, богатую витаминами и минеральными веществами.

1. **Исключить переедание.**

От обеденного стола нужно вставать с легкостью с желудке, а не набитым доверху, что даже дышать и то трудно. Придерживаясь этих основных принципов, необходимо составить четкий график приема пищи. Оптимальным будет вариант – трехразовое питание. Хотя, это очень индивидуально и каждый подбирает себе режим исходя из особенностей своего организма, графика работы и образа жизни.

\*КАРТОЧКА

Составить поговорку:

**ЗАВТРАК**

**ОБЕД**

**УЖИН**

Слова для справок: **съешь сам, отдай врагу, поделись с другом**

* Вывод

**\*Карточка** / зачитывают правила , записывают в тетрадь/

***Некоторые правила здорового диетического питания:***

* + Ешьте медленно, в спокойной атмосфере.
  + Не выходите из-за стола  очень голодным или очень сытым.
  + Перерыв между приемами пищи должен быть от 3 до 6 часов.
  + Полезно пить во время еды маленькими глотками воду или другие напитки комнатной температуры.
  + Не пейте много жидкости до еды и после нее.
  + Тщательно пережевывайте пищу.
  + Во время стресса или проявления сильных эмоций, лучше не есть, а прежде успокойтесь.

1. **Итог урока.**

Тема раздела?

Тема урока?

Что такое диета?

Какое бывает диетическое питание?

С какой поговоркой познакомились?

1. **Оценки.**
2. **Домашнее задание:** повторить понятия:диета, диетическое питание, виды диетического питания, выучить поговорку, принеси рецепты диетических блюд.