**План урока №2**

Тема: Калорийность пищи.

Цели урока:

* дать общее понятие о калорийности блюд;
* познакомить с суточным расходом энергии человека в зависимости от различных факторов;
* научить рассчитывать калорийность блюд;
* прививать чувство меры;
* воспитывать доброжелательные отношения в коллективе;
* развивать у учащихся творческое мышление, умение работать в группах.

Тип урока: комбинированный.

Ход урока.

1. *Организационный момент (3-5мин.)*

* Проверка готовности к уроку.
* Проверка списочного состава.
* Сообщение темы и цели урока.

1. *Повторение пройденного материала (3-5мин.)*

* Что такое пищевой рацион?
* Питательные вещества и их значение?

1. *Изучение нового материала (20-25мин)*

Заслушать сообщение девочек о калорийности блюд.

Калорийностью пищи называется количество энергии, которое выделяется ею при усвоении организмом. Эта энергия поддерживает жизнь и здоровье человека. Количество энергии оценивается  килокалориями или килоджоулями (ккал и кДж).

**Калория (**от латинского слова калор - тепло**,** жар). **Калория -** это количество теплоты, которое необходимо передать 1 г. воды для нагревания ее на 1 С. Ее краткое обозначение: кал.   
Пользуются также более крупной единицей количества теплоты - килокалорией**:** 1 ккал =1000 кал.

Один грамм различных питательных веществ даёт организму определённое количество тепла:

* 1г. жировых веществ– 9 ккал или 37,7 кДж
* 1г. белковых веществ– 4 ккал или 16,7 кДж
* 1г. углеводов– 3,75 ккал или 15,7 к Дж.

Чтобы определить свою нормальную массу тела и узнать свои энергозатраты, можно провести расчет.

**Нормальная масса тела =  (рост - 100) х 0,85(девушки) или 0,9(юноши)**

Все пищевые продукты по калорийности подразделяют на 4 группы:

* Калоригены (400-900 ккал в 100г продукта) – жир свиной, сахар, шоколад, сухари, печенье, сырокопченые колбасы, масло сливочное.
* Высококалорийные продукты (260-400 ккал) – хлебобулочные изделия, крупы, макаронные изделия, творог, сметана, варенье, мороженое.
* Калорийные продукты (100-260 ккал) – нежирное мясо, рыба, сливки, хлеб ржаной.
* Малокалорийные продукты (до 100 ккал) – овощи, фрукты, ягоды, молоко, морская рыба.

Потребность человека в энергии, зависящая от возраста, пола, характера работы, приближённо равна 2700-2900 ккал в сутки.

В каждом организме израсходованные калории должны быть восстановлены равноценным количеством принятых с пищей. Если здоровый человек зримо худеет или полнеет, нужно скорректировать баланс энергии, пересмотреть содержание рациона.

А теперь обратимся к вопросу: при физической нагрузке, занятиях спортом важнее учитывать расход энергии или ее поступление с пищей? Например, при выполнении утренней гимнастики расходуется всего 60 килокалорий, эту энергию покрывают три кусочка сахара или одна шоколадная конфета.

Во время занятия в группе здоровья расходуется 200—300 килокалорий. А «набрать» их и с излишком можно, съев после занятий кусочек торта или городской булки с чаем.

Для того чтобы израсходовать энергию, поступающую в организм с 30 граммами сливочного масла или 100 граммами хлеба, необходимо пройти пешком расстояние в четыре-пять километров или около 30 минут заниматься гимнастикой. Если сократить калорийность вашего питания только на 200 ккал в день, то вам удастся похудеть на 500 г за 17,5 дней. Если заниматься дополнительно по полчаса прыжками через скакалку, то можно похудеть на 500 г после каждого занятия.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Продукты | Количество, г | Калорийность, ккал на 100 г продукта | Расчет калорийности пищи, ккал |
| *Завтрак*  Творог  Сыр голландский  Хлеб пшеничный  Масло сливочное  Кофе натуральный со сгущенным молоком    *Обед*  Суп из говядины  Курица отварная  Макароны  Салат из помидоров  Компот  Хлеб ржаной    *Ужин*  Сосиски  Картофель  Каша манная  Хлеб пшеничный  Чай | 125  50  30  25  200      150  125  100  100  200  50      150  100  100  30  200 | 86  380  236  661  310      187  241  332  19  223  190      324  83  326  236  - | 107,5  190  70,8  165,25  620  итого: 1153,55 ккал    280,5  301,25  332  19  446  95  итого: 1473,75    486  83  326  70,8  -  итого: 965,8 |

1. *Практическая работа* «*Расчет калорийности блюд» (40-45мин.)*

Работа с таблицами в тетрадях.

1. *Закрепление материала. Подведение итогов урока. Рефлексия (5-7мин.)*

* Что такое калорийность пищи?
* На какие группы по калорийности делятся пищ. продукты?
* В каких единицах измеряется калорийность пищи?

Анализ урока. Выставление оценок.

1. *Домашнее задание (2мин.)*

Записи в тетрадях пересказывать.

Оформить практическую работу для сдачи.

Написать в тетрадь рецепты блюд из птицы (салат, первое блюдо, второе блюдо).

Спецодежда и продукты для пр.р.