

Міністерство освіти і науки України
Національна академія педагогічних наук України
Інститут інформаційних технологій і засобів навчання

МИ ОБИРАЄМО ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ ПОСІБНИК

навчального курсу за вибором

для 8 (9) класів ЗНЗ

*Розроблено за підтримки Благодійної організації
«Центр споживчих ініціатив»,
ПАТ «Бель Шостка Україна»*

УДК 373.5.091.214.18-027.556:613.2](076.53)

ББК 74.265.123

3-46

Видано за рахунок коштів технічної допомоги. Продаж заборонено.

Автори: Довгань А. І., канд.геогр.наук, доцент, Овчарук О. В., канд.пед.наук, с.н.с., Пужайчерда Л. М.

Загальна редакція: Овчарук О. В., канд.пед.наук, с.н.с.

Рецензенти: Ващенко Л.М., доктор пед.наук, проф., Пліш І.В., канд.пед.наук.

Відповідальні за випуск: Семенова Т.О.

Схвалено рішенням Вченої ради Інституту інформаційних технологій і засобів навчання НАПН України (Протокол № 9 від 28 листопада 2013 р.)

Схвалено до використання у загальноосвітніх навчальних закладах Комісією з економіки Науково-методичної ради з питань освіти МОН України (Лист Інституту інноваційних технологій і змісту освіти МОН України від 29.05.2014 № 14.1/12-Г-767)

3-46 **Ми обираємо здорове харчування:** Навч.-метод. посіб. навч. курсу за вибором для 8 (9) кл.[Довгань А. І., Овчарук О. В., Пужайчерда Л. М. За заг.ред. Овчарук О. В.]. – К. : (ТОВ «Друкарня Вольф»). - 2014. – (110) с.

ISBN

Навчально-методичний посібник з основ раціонального харчування складається з програми, календарно-тематичного планування, які можуть слугувати основою проведення уроків з основ здорового харчування в рамках курсу за вибором у 8(9) класах загальноосвітніх навчальних закладів. Навчальні матеріали містять інформаційні матеріали для вчителя та учнів, вміщують приклади уроків, завдання для учнів. Для вчителів загальноосвітніх навчальних закладів, методистів. Може бути використаний для підготовки студентів педагогічних ВНЗ та в системі післядипломної педагогічної освіти.

Жодна частина цієї публікації не може бути відтворена у будь-якому вигляді і будь-якими засобами без попередньої згоди БО «Центр споживчих ініціатив» та МОНУ (Україна)

© Довгань А.І., Овчарук О.В., Пужайчерда Л.М., 2014

© Міністерство освіти і науки України, 2014

© Інститут інформаційних технологій і засобів навчання НАПН України 2014

© БО «Центр споживчих ініціатив», 2014

© ТОВ «Друкарня Вольф», 2014

ЗМІСТ

Передмова	4
Пояснювальна записка	6
Програма навчального курсу за вибором для 8 (9) класів ЗНЗ «Ми обираємо здорове харчування» Календарно-тематичне планування	10
Навчально-методичні матеріали до уроків	14
Тема 1. Харчування – основа життя і діяльності людини	14
Тема 2. Піраміда харчування.....	30
Тема 3. Харчові уподобання та звички	45
Тема 4. Справжній майстер-шеф.....	55
Тема 5. Правила споживача.....	70
Тема 6. Етикет харчування.....	84
Список рекомендованих джерел	108

ПЕРЕДМОВА

Шановні друзі!

Важливим фактором впровадження формування культури здорового харчування є стратегія держави щодо здоров'я дитини як підґрунтя здорової нації, яка послідовно здійснюється в системі освіти. Питання поінформованості школярів, їх батьків та педагогічної громадськості з питань здорового харчування тісно пов'язано сьогодні з сучасними уявленнями про харчування, значним впливом на споживчий вибір засобів масової інформації, серед якої – зовнішня реклама, реклама на телебаченні та інформація, що міститься у мережі Інтернет. У сучасному світі, покладаючись на рекламу продуктів харчування, школярі та батьки нерідко опиняються перед складним вибором й, іноді, роблять його не на користь натуральних продуктів. Питання вибору продуктів, які діти, підлітки споживають щодня, є визначальним для здоров'я. Педагоги повинні якомога змістовніше знайомити школярів з основами здорового харчування і, таким чином, сприяти їх повноцінному фізичному розвитку та готувати до життя в умовах ринкової економіки.

Сучасній молоді необхідно мати уявлення про здорове харчування, вміти здійснювати свідомий вибір продуктів харчування, бути компетентними у сфері споживчих товарів, бути обізнаними в питаннях здорового способу життя. Впровадження знань з основ здорового харчування в освітній процес є відповіддю на виклики сучасності, сприянням гармонійному фізичному та психічному розвитку дитини та підлітка, соціальній адаптації школярів. Таке навчання повинно розпочинатися з молодшого шкільного віку та продовжуватись у середній та старшій школі.

Проект «Здоров'я дитини – здорове харчування», що реалізується в рамках співпраці Інституту інформаційних технологій

НАПН України з Благодійною організацією «Центр споживчих ініціатив» та ПАТ «Бель Шостка Україна», має на меті популяризацію здорового способу життя школярів, зокрема, раціонального харчування, впровадження у зміст освіти знань про здорове харчування, сприяння формуванню споживчої культури в учнів, батьків та вчителів. Навчальний курс «Ми обираємо здорове харчування» для 8 (9) класів ЗНЗ розроблено з метою формування в учнів свідомого ставлення до свого раціону харчування, сприяння формування свідомого споживчого вибору, безпечної поведінки у інформаційному просторі, в якому відбувається інтенсивне просування різноманітних споживчих товарів та послуг. Автори сподіваються, що інформація, подана у даному навчально-методичному посібнику, сприятиме прискоренню процесів, що наблизатимуть Україну до європейських стандартів життя та споживання, вихованню свідомих та здорових громадян нашої держави.

Бажаємо успіхів у роботі та навчанні!

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

(Кількість годин – 17)

Впровадження знань про здорове раціональне харчування є важливою складовою освіти у наш час.

Сучасній людині, безумовно, необхідно знати основи споживання здорової їжі, вміти робити вибір серед широкого спектру продуктів, мати знання та компетентності у сфері споживчих товарів та основ здорової поведінки.

Організація системи споживчого виховання та навчання школярів ґрунтується на сучасному міжнародному та українському законодавстві: Декларації ООН «Керівні принципи для захисту споживачів», Законі України «Про захист прав споживачів», Законі України «Про рекламу», Постанові Кабінету Міністрів України від 10 січня 2002 р. № 14 «Про затвердження Міжгалузевої комплексної програми «Здоров'я нації» на 2002-2011 роки, Указі Президента України «Про Національну доктрину розвитку освіти в Україні» (Національна доктрина розвитку освіти в Україні 17/14/2002); Постанові Президії Академії педагогічних наук України «Про концепцію громадянського виховання дітей та молоді», Резолюції Комітету Міністрів Ради Європи «Про освіту споживача у школах», Концепції споживчої освіти (2008 р.).

Даний курс за вибором створено в контексті свідомого підходу суспільства до основ споживання та концепції споживчої освіти, що була розроблена в Україні (2008). Споживча освіта реалізується шляхом формування раціональної та свідомої споживчої поведінки і є одним з актуальних завдань системи освіти в Україні. Важливим завданням школи у контексті здорового споживання є формування основ раціонального харчування. Адже сьогодні учні та батьки нерідко опиняються перед складним вибором не на користь натуральних продуктів,

раціонального їх вибору. Вибір продуктів, які учні споживають щодня, важливий як для батьків, так і для педагогів і в цьому питанні школа покликана знайомити школярів з основами здорового харчування і, таким чином підготувати їх до життя в сучасних ринкових умовах.

Навчальний курс для учнів 8 (9) класів «Ми обираємо – здорове харчування», що побудований на практичних життєвих ситуаціях, покликаний виконати вищезазначені завдання. Навчально-методичний посібник з курсу «Ми обираємо здорове харчування» є логічним продовженням навчального курсу «Здоров'я дитини – здорове харчування» у 3-4 та 5-7 класах ЗНЗ та становлять повний комплект навчально-методичного забезпечення з питань здорового харчування в рамках курсу за вибором для основної школи.

Курс за вибором розрахований на 17 навчальних годин у 8 або 9 класі.

Метою курсу за вибором є ознайомлення школярів із загальними підходами до раціонального харчування, формування раціонального способу мислення, вміння робити свідомий споживчий вибір та формування культури здорового харчування.

Завдання курсу за вибором:

- навчити учнів розпізнавати корисні та некорисні продукти;
- навчити учнів користуватися інформацією щодо термінів придатності продуктів харчування, термінів та умов споживання і зберігання продуктів;
- формувати вміння знаходити та аналізувати інформацію щодо продуктів харчування;
- навчити учнів робити висновок про набір страв для здорового харчування;
- навчити робити висновок про роль здорового харчування в житті людини;
- формувати навички збереження здоров'я під час споживання продуктів;

- формувати навички та компетентності свідомої споживчої поведінки та культури здорового харчування;
- сприяти розумінню значення для здоров'я людини раціонального харчування, якості продуктів, їх кількості та режиму прийому їжі.

Представлені матеріали надають широкі можливості для інтелектуального розвитку дитини, формування її громадянської позиції щодо раціонального вибору, реалізації споживчих прав, культури раціонального харчування та свідомого споживання через моделювання реальних життєвих ситуацій.

Навчати школярів основам здорового раціонального харчування пропонується такими шляхами:

- через впровадження окремого курсу за вибором «Ми обираємо здорове харчування»;
- шляхом інтеграції споживчих знань в сфері раціонального харчування у зміст різних предметів;
- шляхом впровадження основ раціонального харчування у зміст позакласної та позашкільної освіти, для проведення виховних заходів та роботи з батьками.

Добираючи матеріали навчально-методичного посібника, автори сподівалися, що він стане у нагоді всім, хто зацікавиться даною тематикою, сприятиме набуттю здоров'язбережувальних компетентностей учнями, допоможе навчитись робити свідомий споживчий вибір.

Пропонований курс має можливості здійснення міжпредметних зв'язків з іншими курсами: основами здоров'я, фізичною культурою, основами безпеки життєдіяльності тощо. Він може стати окремим навчальним модулем, доповнюючи інші навчальні предмети, розширюючи їх можливості. Крім того, теми, представлені у змісті курсу, є важливою складовою системи громадянської освіти.

Важливою характеристикою курсу є його персоніфікований та прикладний характер, який має безпосереднє відношення до життя та інтересів кожної людини.

Курс, що пропонується, укладено та систематизовано, як наскрізний, його також можна вивчати окремо у такій тематичній послідовності:

- Харчування – основа життя і діяльності людини;
- Піраміда харчування;
- Харчові уподобання та звички;
- Справжній майстер-шеф;
- Правила споживача;
- Етикет харчування.

Автори навчально-методичного комплексу рекомендують використовувати різні форми й методи навчання: навчальні ігри, практикуми, екскурсії, бесіди, вікторини, конкурси.

Кожен тематичний блок у посібнику для вчителя вміщує інформацію щодо тем, які є предметом вивчення та допомагає з'ясувати ключові поняття, ознайомитись з особливостями проведення уроку, виконання завдань.

Важливим автори курсу вважають відхід від традиційних форм оцінювання навчальних досягнень учнів. Перевірку вмінь учнів використовувати набуті знання, навички та компетентності можна здійснювати під час виконання практичних завдань, досліджень, реалізацію учнівських проектів, через ставлення школярів до питань здорового харчування.

Представлені у навчально-методичному посібнику матеріали, надають можливості для формування громадянської позиції учня щодо раціонального вибору, реалізації споживчих прав, культури раціонального харчування та свідомого споживання через моделювання реальних життєвих ситуацій.

Бажаємо успіхів у реалізації завдань курсу «Ми обираємо здорове харчування»!

ПРОГРАМА

**навчального курсу за вибором для 8 (9) класів ЗНЗ
«МИ ОБИРАЄМО ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ»**

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧНЕ ПЛАНУВАННЯ

Тема, кількість годин	Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
Вступ. (1 год.)	Загальна характеристика впливу харчування на організм людини	
Тема 1. Харчування – основа життя і діяльності людини. (2 год.)	Роль харчування у житті людини. Моє здоров'я залежить від мого харчового раціону. Як обирати безпечні продукти та страви. <i>Практична робота №1 «Правильний підбір режиму харчування».</i>	<i>Учень:</i> <i>знає</i> речовини, які необхідні людському організму; <i>розуміє</i> значення для організму людини білків, жирів, вуглеводів, вітамінів; <i>наводить приклади</i> продуктів харчування, які містять корисні речовини; <i>знає як обирати безпечні продукти та страви;</i> <i>робить висновок</i> про здорове харчування

Тема 2. Піраміда харчування (2 год.)	«Піраміда раціонального харчування». Її складові. Режим харчування. <i>Практична робота №2 «Складання мого денного меню».</i>	<i>Учень:</i> <i>має уявлення</i> про піраміду харчування та її головні складові; <i>описує</i> значення для здоров'я людини не тільки раціону харчування, а й якості продуктів, їх кількості та режиму прийому їжі; <i>робить висновок</i> , що вибір продуктів харчування – це запорука здоров'я
Тема 3. Харчові уподобання та звички. (3 год.)	Мої уподобання у харчуванні. Естетика харчування. Звички у харчуванні: шкідливі та корисні. <i>Практична робота №3 «Власний графік та раціон харчування».</i>	<i>Учень:</i> <i>знає</i> як організувати процес щоденного харчування; <i>розуміє</i> значення звичок у харчуванні для власного здоров'я; <i>наводить приклади</i> найкорисніших продуктів та тих, вживання яких потрібно зменшити; <i>робить висновок</i> , що уникнення шкідливих звичок у харчуванні – це запорука здоров'я

<p>Тема 4. Справжній майстер-шеф (2 год.)</p>	<p>Смакуємо нові страви. З лану – до столу! Ділова гра «Рекламний агент». Проект «Полуниця з вершками»</p>	<p>Учень: <i>знає</i> особливості приготування різних корисних страв; <i>аналізує</i> якість продуктів харчування стосовно вмісту різних речовин; <i>уміє</i> визначати та вибирати якісні продукти харчування. <i>усвідомлює</i>, що від того, якими продуктами людина харчується, залежить її здоров'я та працездатність</p>
<p>Тема 5. Правила споживача (3 год.)</p>	<p>Купуємо продукти. Скарби супермаркету. <i>Практична робота №4 «Оцінка упаковки товару»</i></p>	<p>Учень: <i>знає</i> особливості вимог щодо безпеки продуктів харчування; <i>розуміє</i>, що вибір продуктів харчування – це запорука здоров'я; <i>усвідомлює</i> негативну роль для здоров'я людини фальсифікованої харчової продукції; <i>уміє</i> застосовувати головні правила споживача стосовно вибору продуктів харчування</p>

<p>Тема 6. Етикет харчування (3 год.)</p>	<p>Норми та поведінка у здоровому харчуванні. Соціальне значення продуктів та харчування Традиції та культура харчування у різних країнах <i>Практична робота №5 «Кухня народів світу»</i></p>	<p>Учень: <i>знає</i> основні правила етикету харчування; <i>розуміє</i>, що сучасна людина має знати і дотримуватись основних правил етикету харчування; <i>застосовує</i> їх у повсякденні, як у родині, так і в соціумі; <i>аналізує</i> соціальну значущість здорового харчування; <i>оцінює</i> особливості харчування різних народів.</p>
<p>Резерв (1 год.)</p>		

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНІ МАТЕРІАЛИ ДО УРОКІВ

ТЕМА 1. ХАРЧУВАННЯ – ОСНОВА ЖИТТЯ І ДІЯЛЬНОСТІ ЛЮДИНИ

Після опрацювання матеріалу учень буде:

- знати як впливають на організм людини продукти харчування;
- розуміти, що вибір якісних продуктів харчування – це запорука здоров'я;
- усвідомлювати, що від того, як людина харчується, залежить її здоров'я, настрої, працездатність;
- уміти обирати безпечні продукти харчування та страви.

Основні поняття: їжа, харчування, продукти харчування, безпечні продукти та страви, здоров'я людини.

Обладнання: ілюстративні матеріали, на яких зображені різні продукти харчування.

БАЗОВА ІНФОРМАЦІЯ ДЛЯ ВЧИТЕЛЯ

Моє здоров'я залежить від харчового раціону. Харчування людини і його значення для здоров'я організму.

Харчування людини – досить складний процес, що включає в себе отримання організмом їжі, виділення з неї в процесі травлення поживних речовин та їх засвоєння. Значення харчування для людини неможливо переоцінити, адже воно необхідно для забезпечення найважливішої функції організму людини – його життєдіяльності. Харчування дозволяє організму отримувати енергію для існування і забезпечує можливість оновлення тканин і клітин за рахунок отримання організмом з їжею білків, вуглеводів, жирів, мінеральних солей і вітамінів. Також значення харчування полягає в стимулюванні вироблення гормонів і ферментів, що регулюють обмін речовин в організмі.

Характером харчування людини визначаються не тільки особливості його обміну речовин, а й функції та структура клітин, органів і тканин його організму.

Правильне і збалансоване загальне харчування, організоване з урахуванням умов життя людини, його праці та побуту, необхідно для підтримки стабільності внутрішнього середовища людського організму, чіткої діяльності всіх систем і органів для забезпечення гармонійного розвитку, доброго здоров'я і високої працездатності.

Також харчування людини повинно забезпечувати високий рівень опірності організму дії зовнішніх несприятливих факторів і як можна більш тривалу активну фазу життя людини. В якості критерію біологічної цінності їжі використовується вміст у ній поживних речовин, необхідних для організму: вуглеводів, білків, жирів, мінеральних солей і вітамінів.

Значення харчування для поповнення запасів організму мінеральними елементами дуже велике. Залежно від їх змісту в людському організмі мінеральні елементи діляться на три основні групи: макроелементи (кальцій, калій, фосфор, натрій, хлор, сірка, магній), мікроелементи (основними є залізо, фтор, цинк, мідь, йод і т. д.) і ультрамікроелементи (кобальт, селен, ванадій, нікель, хром і т. д.). Макроелементи повинні бути широко представлені в організмі людини. Проте через недооцінку значення харчування для здоров'я людини і неправильного складання раціону в організмі може виникати їх дефіцит (найчастіше магнію, кальцію, фосфору і калію). Мікроелементи присутні в тканинах людського організму в малих кількостях (не більше тисячних часток відсотка), але роль їх дуже велика: вони беруть участь практично у всіх обмінних процесах, у процесі кровотворення, тканинному диханні та багатьох інших, необхідних для організації здорової життєдіяльності людського організму.

Загальне харчування має забезпечувати надходження мікроелементів в організм людини, особливо тих з них, які є незамінними: заліза, йоду, міді, цинку, хрому, кобальту, молібдену, селену і марганцю. Харчування людини, що не забезпечує

надходження в організм цих елементів, призводить до серйозних порушень обміну речовин і важким хронічним захворюванням. Так що применшувати значення харчування для здоров'я людини просто нерозумно, адже здорова життєдіяльність людського організму базується на наявності органічно пов'язаних мікро- і макроелементів, які надходять в наш організм тільки з їжею.

Їжа забезпечує розвиток і постійне оновлення клітин і тканин організму, фізичну і розумову працездатність, є джерелом речовин, з яких синтезуються ферменти, гормони і інші регулятори обмінних процесів. Вона є джерелом енергії для нашої життєдіяльності, засобом профілактики, і, водночас, може бути фактором ризику розвитку захворювань.

Про найважливішу роль харчування не тільки в попередженні, але і в лікуванні недуг знали ще за 2000 років до нашої ери в Стародавньому Єгипті. Батько практичної медицини Гіппократ (460-370 рр. до н.е.) вважав, що убога і невідповідна дієта може стати причиною погіршення стану хворих як при гострих, так і при хронічних процесах. Ним було вперше описано зміни, що відбуваються в організмі внаслідок нераціонального харчування.

Чому на початку XXI століття у всьому світі харчуванню приділяється особлива увага? У більшості населення планети до мінімального рівня знижені енерговитрати, приблизно на 1000 ккал - це розплата за так звані блага цивілізації. Змінилася структура харчування населення - недостатнє споживання вітамінів, макро- і мікроелементів, поліненасичених жирних кислот, харчових волокон, незамінних амінокислот на тлі надлишкового надходження тваринного жиру.

Розвиткові хвороб сприяють негативні звички в харчуванні, відмова від повноцінного сніданку, низький вміст необхідних речовин в харчовому раціоні, рясна жирна їжа, шкідливі звички тощо.

Спеціалісти з питань харчування виділяють такі типи: раціональне, збалансоване, адекватне, функціональне,

лікувально-оздоровче, спеціалізоване (спортивне, дитяче і т.д.) харчування.

Розглядаючи проблему харчування, необхідно звернутися до класичних правил харчування. Правильне харчування - основа здоров'я людини. Саме їжа, яку ми приймаємо, є джерелом енергії, яку наш організм витрачає не тільки при фізичних навантаженнях, але і в стані спокою. Продукти харчування - джерела речовин, з яких синтезуються ферменти, гормони і інші регулятори обмінних процесів. Обмін речовин, що лежить в основі життєдіяльності людського організму, знаходиться в прямій залежності від характеру харчування.

Харчування і здоров'я

Здоров'я - найбільша цінність людського життя. Від стану здоров'я залежить все те, що робить наше життя повноцінним і щасливим: якість життя, його тривалість, фізична активність тощо. Існує цілком обґрунтована наукова думка, що при раціональному харчуванні тривалість людського життя може досягати понад 100 років. Їжа забезпечує організм енергією, необхідною для життя, слугує джерелом «пластичних» речовин - білків, жирів і вуглеводів, а також вітамінів і мінеральних солей, завдяки яким відбувається оновлення клітин і тканин. Від характеру та повноцінності харчування залежить обмін речовин в організмі, функціонування органів і систем, тканин і клітин.

При правильному харчуванні забезпечується постійність внутрішнього середовища організму людини, що є запорукою здоров'я, фізичної активності і довголіття. Забезпечується повноцінне функціонування імунної системи, підвищується опірність організму, його можливість протистояти хворобам, підтримується нормальний перебіг енергетичних, пластичних і каталітичних процесів харчування.

Харчування здорової людини має відповідати його фізіологічним потребам в залежності від статі, фізичного навантаження, регіону проживання, характеру праці та інших

факторів. Їжа повинна бути різноманітна. У раціон харчування повинні входити всі групи продуктів, необхідні для поповнення енергетичних витрат і функціонування органів та систем організму.

Неправильне харчування призводить до порушення процесів обміну речовин в організмі, ослаблення імунітету, виникнення хронічних захворювань, передчасного старіння. Надмірне харчування є частою причиною захворювань органів кровообігу, ожиріння, атеросклерозу, цукрового діабету та інших хвороб. Недостатність білкової їжі викликає важкі захворювання у дітей та підлітків: уповільнення зростання, розумового розвитку, кісткоутворення, виникнення змін в підшлунковій залозі та печінці.

Для кращого засвоєння їжа повинна піддаватися певній кулінарній обробці, при якій повинна бути збережена її поживна цінність. Важливу роль в правильному харчуванні грає культура споживання їжі, її кількість, якість, естетика приготування страв, що покращує апетит і процеси травлення. Крім кількості і якості їжі, істотне значення має режим харчування - час прийому їжі, проміжки між її прийомами, розподіл протягом дня. Сучасний ритм життя у зв'язку з дефіцитом вільного часу змушує користуватися напівфабрикатами для домашнього приготування страв. Це зручніше і швидше, ніж займатися приготуванням страв з початкових етапів. Однак, не завжди такі продукти якісні. У даному випадку ні зовнішній вигляд, ні ціна, за рідкісним винятком, не можуть бути критерієм якості. Тому використання напівфабрикатів для приготування їжі, особливо тривалий час, вкрай небажано.

Через погіршення екологічної ситуації якість продуктів харчування та питної води значно погіршився. Як відомо, вода - основна складова людського організму. Всі процеси життєдіяльності організму відбуваються за участю води, тому її якість робить великий вплив на здоров'я. Воду для пиття і приготування їжі потрібно застосовувати тільки очищену, особливо в промислових регіонах.

Останнім часом спостерігається недостатність якісних продуктів харчування. Застосування сучасних інтенсивних технологій при виробництві пов'язане зі зниженням якості, а іноді й до ризику нанесення прямої шкоди організму людини. Це стосується інтенсивних технологій виробництва м'яса птиці та тварин із застосуванням хімічних, гормональних і анаболічних препаратів. Деякі з них не нейтралізуються при термічній обробці, і потрапляючи в організм людини, викликають порушення функціонування органів і систем.

Використання при виробництві продуктів харчування генетично модифікованих продуктів (ГМП) рослинництва і тваринництва становить загрозу для здоров'я нинішнього і майбутнього поколінь. Їх випробування проводиться не в повному обсязі, а вплив ГМП може проявитися через кілька поколінь. Продукти з вмістом ГМП вживати в їжу вкрай небажано, особливо дітям і підліткам.

Не існує універсальних рецептів, як залишатися здоровим протягом довгих років, однак відомо - правильно харчуючись, кожен зможе надовго зберегти той рівень здоров'я, який він отримав від народження. Це залежить тільки від бажання кожної людини.

Умови харчування можуть чинити вплив на розвиток не лише індивідуальної особи, а й кількох поколінь. На думку дослідників, ці умови сприяють навіть формуванню певного типу нервово-психічної організації.

Адже харчування є раціональним тоді, коли їжа, задовольняючи всі потреби дорослої людини, створює сталість маси тіла та робить можливим правильне протікання всіх функцій організму.

У молодого організму повноцінний харчовий раціон повинен забезпечувати прогресивний приріст показників маси та росту тіла, розвиток відповідно віку всіх його систем і органів.

Роль їжі в збереженні здоров'я

Зв'язок харчування і здоров'я був відомий ще в давнину. Люди бачили, що від неправильного харчування діти погано ростуть і розвиваються, дорослі хворіють, швидко втомлюються, погано працюють.

Так, у XVII столітті адмірал англійського флоту Джордж Ансон в битвах з іспанською флотилією не втратив жодного солдата, а від спалаху на кораблях хвороби цинги загинуло 800 осіб з 1000. Відсутність вітамінів у їжі виявилось сильніше і небезпечніше зброї ворогів.

Після того як на Алеутські острови в 1912 році були завезені рафіновані продукти (цукор, борошно, консерви), у дітей швидко поширився карієс зубів, і вже в 1924 році майже все молоде населення страждало від карієсу. Історія рясніє подібними випадками. Спостереження показують залежність виникнення виразок, пухлин та інших захворювань від якості їжі, від нестачі в ній вітамінних комплексів. Одночасно з цим можна навести приклади і зворотної залежності, коли з поліпшенням харчування значно знижувалася захворюваність населення.

Основні порушення в харчуванні, що спостерігаються в різних вікових та професійних групах, зазвичай однакові. Це надлишок у їжі вуглеводів та жирів тваринного походження, дефіцит овочів, фруктів та ягід, а також найбільш страшний наслідок зміни ритму життя - порушення режиму харчування.

Кожне з цих порушень, навіть окремо взяте, може впливати на стан здоров'я людини. Фактор харчування є одним з найважливіших у профілактиці захворювань, збереження здоров'я і підвищенні працездатності.

Харчування і виклики сучасності

Стабільний настрій, висока розумова і фізична працездатність, повноцінний сон, гармонійна статура - результат правильного харчування.

Загальновідомий факт: рівень здоров'я людини на 50 % залежить від умов і способу життя, на 20 % - від генетичних факторів, ще на 20 % - від екології навколишнього середовища та тільки на 10 % - від медицини. Сучасна медицина зі своїм арсеналом близько 12 тисяч медикаментів виявляється в багатьох випадках безсилою перед 10 тисячами захворювань, зареєстрованих у міжнародній класифікації. За даними ВООЗ (Всесвітньої організації охорони здоров'я), смертність від застосування медикаментів посіла друге місце у світі.

Фахівці з раціонального харчування стверджують, що 80% нашого здоров'я безпосередньо залежить від здорового харчування, яке полягає у встановленні гармонії між продуктами харчування та гомеостазом організму людини. Водночас важливо враховувати вік, стать, наявність хронічних захворювань та ін.

XX століття внесло корінні зміни, як в спосіб життя, так і в структуру харчування людей. Різко знизилась енерговитрати організму в більшості економічно-розвинутих країн, а в теперішній час вони досягли критичного рівня. Людині немає потреби в повсякденних умовах займатися тяжкою фізичною працею і втрачати багато енергії. В сучасному світі люди менше рухаються, не виконують тяжку фізичну працю, прогрес технологій дозволяє людині спростити добування їжі у повсякденному житті.

Щоб збалансувати таку ситуацію, харчові продукти, які споживає людина, повинні бути відібрані у відповідності до способу життя сучасної людини. Що ж потрібно їсти здоровій людині, щоб не захворіти на хронічні недуги та почуватися бадьорою та життєрадісною довгі роки активного життя?

Вплив їжі на свідомість і характер людини

Учені прийшли до висновку, що наш характер визначається двома факторами: що ми їмо, і як ми їмо. Хоча раціон харчування, насамперед у нашій свідомості пов'язаний з нашою вагою та здоров'ям, можливо, ви здивуєтесь, дізнавшись, що він може впливати на наш характер.

Хоча спочатку важко уявити, що їжа може впливати на нашу поведінку, точно доведено, що правильне харчування є одним з найважливіших факторів розвитку й функціонування мозку. Знаючи це, розумно припустити, що зміна функцій мозку може впливати на наші думки, емоції, вчинки, які визначають характер людини.

Неправильне харчування може привести до хронічної втоми, вплинути на психічне сприйняття світу. Прикладом може слугувати цікавий досвід шкіл, де учням змінювали щоденний раціон харчування. Так у одній зі шкіл штату Вінконсін (США) була впроваджена нова програма шкільних сніданків, що складалась з натуральних свіжих продуктів. Раніше їх раціон переважно складався з їжі швидкого приготування, гамбургерів, солодких газованих напоїв, сухих снєків. Вся ця їжа була призначена для швидких перекусів на перервах між уроками. Учні цієї школи відрізнялися грубою і некерованою поведінкою, на уроках поводитися нечемно з учителями, були агресивними, погано навчались. Після ведення нового раціону харчування вчителі відмічали менш агресивну поведінку, появу більшої уваги з боку учнів до навчання, покращення його результатів.

Є така думка, що їжа визначає свідомість. Що потрібно з'їсти, щоб не зіпсувати собі характер?

В Японії було визначено список продуктів, які впливають на поведінку людей в залежності від їх смакових уподобань. Цей вплив було описано так:

1. Ті, хто віддає перевагу овочам або стравам з овочів, мають енергійний характер, допитливі і честолюбні. Такі люди, зазвичай, досягають поставлених цілей.

2. Ті, хто обирають фрукти, зазвичай, є творчими людьми. Їм більше подобається придумувати щось нове, ніж штурмувати вершини кар'єри. Незважаючи на удавану безтурботність, любителі фруктів не поспішають проявляти емоції, а у стосунках із протилежною статтю вони дуже боязкі.

3. Любителів м'яса відрізняє імпульсивність, непослідовність завзятість. Завдяки останньому, вони майже завжди вимагають вирішення поставлених завдань.

4. Любителів морепродуктів відрізняє спокій та надійність.

5. Любителі смаженого та жирного обожають життя у всіх його проявах і не можуть жити без спілкування.

6. Любителі гострої їжі обожають авантюри, мають емоційний темперамент.

Навколишнє середовище

Навколишнє середовище може впливати на те, як ми їмо, а також на те, скільки ми їмо. Якщо ми відчуваємо себе комфортно, то відповідно в тарілку покладемо більше страв, ніж тоді, коли відчуваємо себе не в своїй тарілці. Порція їжі, а також вибір страв також багато в чому залежить від того, чи їмо ми з друзями або з незнайомими людьми. Перебуваючи в знайомій обстановці, зазвичай, з'їдається більше їжі. Перегляд телевізора також впливає на те, коли ми приступаємо до трапези і закінчуємо її, а також на кількість їжі, що поглинається: відволікаючись на фільм або шоу, існує реальна небезпека з'їсти набагато більше, ніж потрібно.

Особисте ставлення до їжі

Особисте ставлення до їжі може також впливати на те, як ми харчуємось. Емоції та особисте ставлення до того чи іншого продукту можуть впливати на розмір порцій, а також вибір продуктів. Особисте ставлення може допомогти контролювати ситуацію, зняти стрес або задовольнити емоційну та психологічну потребу. Переїдання або навпаки, ігнорування їжі, може стати звичною частиною нашого життя і може призвести до проблем зі здоров'ям, таких як анорексія або ожиріння.

Культурні традиції та віросповідання

Культурні традиції та етикет також можуть впливати на те, яку їжу ми обираємо. Саме культурні традиції, зазвичай, визначають

прийнятні для нас продукти харчування, правила поведінки за столом, страви і поєднання продуктів. Віросповідання також може впливати на наш раціон і те, як ми їмо. Під час посту не рекомендовано вживати певні види продуктів. У деяких релігіях певні види продуктів вживати не рекомендовано, а іноді й заборонено.

Як обрати безпечні продукти і страви

При приготуванні їжі, увагу потрібно звернути не лише на температуру зберігання, але на гігієну та відповідну термічну обробку. Необхідні кроки до безпеки продуктів, це - чистота; відповідне зберігання; необхідна термічна обробка тощо.

Що потрібно враховувати при зберіганні та обробці продуктів? Продукти, що містять протеїни (м'ясо, птиця, риба, яйця і яєчні продукти, молочні продукти) зберігаються таким чином:

- сирі продукти, необроблені потрібно зберігати й обробляти окремо від готових до вживання продуктів, так як вони можуть містити небезпечні мікроорганізми, які можуть потрапити на інші продукти;

- для обробки сирого м'яса потрібно використовувати окремі кухонні прилади;

- у молотому м'ясі може бути більше мікроорганізмів, оскільки до нього вільно надходить кисень, тому воно не призначене для тривалого зберігання;

- яйця, рибу, м'ясо та інші продукти, багаті білками, які швидко псуються, треба зберігати в холодильнику, приблизно +4 °C в окремому закритому посуді;

- яйця перед використанням потрібно помити - це не дозволяє в продукт потрапити бактеріям, які знаходяться на шкаралупі;

- особливу увагу потрібно звернути на термічну обробку багатих протеїнами продуктів. Важливо, щоб температура в середині продукту досягала +72 °C;

- щоб не сприяти розмноженню мікроорганізмів, тепла їжа до подачі страви повинна підтримуватися до +63 °C, а охолоджена, нижче +4 °C;

- треба бути обережним, вибираючи непастеризовані молочні продукти - вони можуть містити небезпечні мікроорганізми; щоб знизити ризик розмноження бактерій, молочні продукти потрібно тримати в холодильнику в закритому посуді.

Продукти, що містять крохмаль (хліб та інші вироби) потрібно зберігати таким чином:

- щоб зберегти свіжість, хліб потрібно тримати закритим при температурі не вище +25 °C;

- при підвищеній вологості і температурі в хлібі з'являється цвіль, яка не тільки отруйна, але є канцерогеном, який впливає на утворення злоякісних пухлин. Ураженню цвілі також схильний заздалегідь порізаний хліб, до нього надходить більше кисню;

- хлібницю регулярно потрібно провітрювати і чистити, щоб не з'явилася цвіль. Раз на тиждень бажано хлібницю мити водою з оцтом.

Зберігання соусів та маринадів:

- майонез потрібно зберігати в холодильнику, оскільки він містить яйця і молочні продукти;

- соуси потрібно тримати в закритій упаковці, при вказаних на упаковці умовах;

- часто соус використовують тривалий час, тому перед використанням потрібно перевірити термін зберігання;

- щоб маринад, в якому знаходилося м'ясо, використовувати як соус, його потрібно злити перед маринуванням м'яса або довести до кипіння перед вживанням.

Свіжі овочі або фрукти зберігають наступним чином:

- потрібно вибирати цілі овочі та фрукти, оскільки в порізаних овочах та фруктах швидко розмножуються мікроорганізми;

- перед вживанням овочі та фрукти потрібно ретельно вимити під поточною, чистою водою, особливо, якщо вони не будуть оброблені термічно. Завжди потрібно вимити руки та інвентар.

Особливо ретельно потрібно вибирати домашні консервовані овочі, при неправильному консервуванні вони можуть містити небезпечні бактерії. Перевагу потрібно віддати сертифікованим підприємствам.

Як вибрати безпечний для здоров'я продукт?

Влітку зростає ризик виникнення харчових отруєнь та інфекційних захворювань, пов'язаних з вживанням в їжу неякісних продуктів. На що потрібно звернути увагу при виборі продуктів харчування?

У теплу пору року потенційну небезпеку становлять продукти харчування, що вимагають особливих умов зберігання (на холоді). Особливо уважно потрібно поставитися до вибору продуктів, які не потребують теплової обробки. Наприклад, готові другі страви перед вживанням в їжу розігрівають кілька хвилин у мікрохвильовій печі до 40-60 °С. Цього недостатньо, щоб знищити патогенні мікроорганізми.

Натуральний продукт, який пройшов найменше технологічних обробок, є біологічно цінним та корисним. Фарш і котлети з нього є більш небезпечними продуктами, з точки зору розвитку мікроорганізмів, ніж шматок м'яса. Щоб отримати котлету, м'ясо пропускають через м'ясорубку, потім у фарш додають сіль і спеції, потім формують. На кожній з цих стадій існує ризик потрапляння мікроорганізмів.

Схожа ситуація виникає і з салатом, який є одним з найнебезпечніших продуктів. Чим більше компонентів у салаті, тим менше термін його реалізації, і тим більше ймовірності придбати зіпсований продукт. Салати заправлені майонезом або соусом потрібно вживати після їх приготування.

Традиційно до групи ризику належать молочні продукти, а також кондитерські вироби з кремом на натуральному вершковому маслі або з натуральним білковим кремом.

Літо - сезон дозрівання кавунів. Кавун потрібно купувати цілим тому, що при вирощуванні, транспортуванні й зберіганні поверхня кавуна забруднюється. Якщо пошкодити товсту шкірку, всередину кавуна можуть потрапити патогенні мікроорганізми. Кавун можна різати тільки вдома, після ретельного миття з милом.

Купуємо продукт у магазині

- Огляньте продукт з усіх сторін, навіть якщо Ви купуєте буханку хліба. Якщо в ньому є якісь сторонні вclusions або він здається несвіжим, краще відкладіть його вбік і візьміть інший.

- Зверніть увагу на умови зберігання продукту. Продукти, які швидко псуються, повинні зберігатися на холоді, при температурі не вище +6 °С, а заморожені продукти - при температурі не нижче -18 °С.

- Упаковка замороженого продукту не повинна бути деформована. Якщо продукт заморожений, лежить «грудкою», він вже піддавався розморожуванню і туди могли потрапити мікроорганізми.

- Зверніть увагу на дату виготовлення продукту. Чим менше часу пройшло з моменту його виробництва, тим краще. Не слід купувати продукт, в якого закінчується терміни придатності. Зазвичай такі продукти продаються зі знижкою.

- Щоб купити бажаний продукт, потрібно вивчити його склад. Склад продуктів на упаковці нерідко набраний дрібним шрифтом. Іноді, щоб прочитати склад продуктів, необхідно скористатись лупою. Важливо пам'ятати, що склад продукту на упаковці вказується у напрямі спадання вмісту інгредієнтів. Якщо на упаковці курчати для смаження на першому місці стоїть м'ясо птиці, а на другому - вода, то слід пам'ятати, що при розморожуванні даного продукту може виділятися води до 50 відсотків від його початкової ваги. Для порівняння: звичайна курка при розморожуванні не повинна втрачати близько 4 відсотків своєї ваги.

Коли ми харчуємось не вдома

Відвідування ресторану, кафе або їдальні є більш безпечним варіантом, ніж придбання готових страв в нестационарних підприємствах громадського харчування. Конкуренція серед стаціонарних підприємств громадського харчування досить

серйозна, і в ресторанах і кафе, які бережуть свою репутацію, зазвичай дотримуються всі санітарно-гігієнічні норми й вимоги. Вибираючи місце, де можна пообідати, варто звернути увагу на наступні фактори та санітарно-гігієнічні умови:

- зовнішній вигляд обіднього залу: наскільки комфортно у ньому перебувати, чи немає якихось підозрілих запахів; зовнішній вигляд посуду тощо;

- умови зберігання продуктів харчування. Холодні закуски і компоти мають реалізовуватися при температурі не вище +14 °С. Всі салати повинні перебувати в працюючій холодильній вітрині. Перевірити, чи працює холодильна вітрина, дуже просто: потрібно доторкнутися до неї рукою;

- температура реалізації гарячих перших страв має бути не нижче +75 °С, других страв – не нижче +65 °С;

- якщо салати продаються у відкритій вітрині, та ще й тарілки з салатами стоять одна на іншій, ризик появи в таких продуктах патогенних мікроорганізмів дуже великий;

- продукти харчування, які повинні перед вживанням піддаватися тепловій обробці, не повинні знаходитись поруч з готовими стравами. Якщо це відбувається, готовий продукт вважається брудним і в їжу не годиться;

- суші та страви японської кухні є потенційно небезпечними продуктами, оскільки при їх приготуванні кулінарний виріб змішується з сирою охолодженою рибою або сирим слабо маринованим м'ясом. Тому в усьому світі такі продукти готують виключно на замовлення.

Щоб зберегти здоров'я, потрібно бути уважним до вибору продуктів харчування та не вживати в їжу продукти, які викликають підозру.

Список використаної літератури:

1. Антонюк, Г. *Здорова дитина – здорова нація : програма виховання* / Г. Антонюк // *Шкільний світ*. – 2013. – № 5. – С. 11-13.

2. Зелінська, О. *Здоров'язбережувальна компетентність учнів на уроках та в позаурочний час* / О. Зелінська, В. Маринич // *Позашкілля*. – 2013. – № 10. – С. 13-15.

3. Зубар Н.М. *Основи фізіології та гігієни харчування* : Підручник. — К.: Центр учбової літератури, 2010. — 336 с.

4. Воложин А.И., Субботин Ю.К., Чикин С.Я. *Путь к здоровью*. — М.: Знание, 1989. — 160 с.

5. *Для всех и каждого* / Сост. В.Черников. — Харьков: Харьков, 1993. — 303 с.

МЕТОДИЧНИЙ БЛОК

Практична робота №1. «Обговорюємо харчування у житті людини». Дискусія.

Мета: обговорити роль харчування у житті людини, засвоїти, як потрібно зберігати різні продукти харчування.

Обладнання: наочність з зображенням різних продуктів харчування, видів технологій зберігання продуктів.

Хід роботи:

Вчитель проводить дискусію, використовуючи такі питання:

1. Яку роль для організму людини відіграє їжа?
2. Як їжа впливає на діяльність та поведінку людини?
3. Чому потрібно вибирати безпечні продукти харчування?
4. Як потрібно зберігати різні продукти?
5. На що потрібно звертати увагу, якщо ви їсте не вдома?

ТЕМА 2. ПІРАМІДА ХАРЧУВАННЯ

Після опрацювання матеріалу учень буде:

- знати про піраміду харчування та її головні складові;
- розуміти, що вибір продуктів харчування – це запорука здоров'я;
- усвідомлювати, що від того, як людина харчується, залежить її здоров'я, настрій, працездатність.

Основні поняття: їжа, харчування, піраміда харчування, продукти харчування, традиції харчування.

Обладнання: ілюстративні матеріали, на яких зображені різні продукти харчування, піраміда харчування.

БАЗОВА ІНФОРМАЦІЯ ДЛЯ ВЧИТЕЛЯ

Піраміда раціонального харчування

Поняття «піраміда харчування» було винайдено та отримало свій розвиток завдяки зусиллям Міністерства сільського господарства і Міністерства охорони здоров'я США. Дане поняття визначило необхідність кількості та складу продуктів харчування, які необхідні людині відповідно від потреб. Піраміда харчування побудована у вигляді класифікації груп продуктів, від корисних до менш корисних для організму людини.

Піраміду харчування з її складовими підтримала Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ). Експерти, що займалися створенням піраміди харчування, ставили собі за мету зробити з неї своєрідний оптичний інструмент, який кожна людина змогла б використовувати для того, щоб збалансувати своє харчування. Піраміда харчування або, харчова піраміда, являє собою дуже гнучке практичне керівництво правильного харчування, на яке можуть спиратися всі люди будь якого віку. Піраміда харчування включає в себе всі основні групи харчових продуктів, з

одночасним зазначенням того, якою кількістю має вимірюватися їх щоденне споживання. Однак, слід пам'ятати, що зазвичай дітям необхідно набагато менше калорій, ніж це вказується в піраміді харчування. Розглянемо детальніше складові піраміди харчування, які поділені на групи.

Група 1. Злаки

В нашому раціоні щодня має бути присутнім від 6-ти до 11-ти порцій злакових. За одну порцію в даному випадку приймається 1 шматок хліба або половина чайної чашки макаронних виробів. Ці продукти є хорошим джерелом енергії, практично позбавлені жирів, і містять в собі високий відсоток природних волокон. Перевагу бажано віддати злаковим, зокрема, рису, макаронним виробам, хлібу. Ця група продуктів є основою піраміди харчування.

Група 2. Овочі

Для здорового харчування нам необхідно щодня мати на своєму столі 3-5 порцій овочів (краще свіжих). Однією порцією можна вважати повну чайну чашку сирих овочів, або половину чайної чашки варених. Овочі є природними джерелами вітамінів і мінералів, які необхідні нашому організму. Віддайте перевагу моркві, кукурудзі, зеленій стручковій квасолі, свіжому зеленому горошку. Бажано, щоб спектр овочів був якомога різноманітнішим.

Група 3. Фрукти

Для правильного харчування нашому організму необхідно щодня 2-4 порції фруктів. Під однією порцією розуміється 1 свіжий фрукт, половина чайної чашки компоту або фруктового соку. Фрукти так само, як і овочі, вважаються кращими природними джерелами вітамінів та мінералів. Віддавайте перевагу яблукам, бананам, апельсинам, грушам та іншим.

Група 4. Молочні продукти

Раціональне харчування передбачає на нашому столі щодня дві-три порції молочних продуктів. Однією порцією в даному випадку вважається одна чайна чашка молока 2% жирності, одна чайна чашка йогурту або один шматок сиру розміром з сірникову коробку. Група молочних продуктів багата кальцієм і вітаміном D, які необхідні для гарного стану наших кісток і зубів. Віддайте перевагу молоку, сиру і йогурту, твердим сирам.

Група 5. М'ясо, риба, бобові, горіхи

Більшість продуктів цієї групи — тваринного походження. На день нам необхідно з'їдати дві-три порції продуктів з цієї харчової групи. Одна порція буде рівнозначна одній курячій ніжці, одній чайній чашці квасолі або одному яйцю. Вся їжа, включена в дану групу піраміди харчування, дуже багата протеїнами, які необхідні нам для розвитку нашої м'язової системи. Віддайте перевагу яловичині, рибі, курці, яйцям і квасолі. Дуже корисно вживати горіхи.

Група 6. Жири, масла і солодоші

Вся їжа з цієї групи піраміди харчування багата жирами та цукром. Продукти даної групи відрізняються незначною поживною цінністю (хоча і мають приємний смак), і тому вживати їх треба дуже помірно. Різноманітні солодоші, шоколад, цукор, потрібно вживати рідко і не зловживати ними. Ця група продуктів є вершиною піраміди харчування.

Від підніжжя до вершини, піраміда охоплює різні групи продуктів, що необхідні організму людини, які побудовані у піраміді в залежності від ступеню необхідності та корисності для людини (див. Рис. 1. Піраміда харчування).

Піраміда харчування радить будувати свій щоденний раціон враховуючи подані нижче поради.

Протеїни. Протеїни - будівельний матеріал для організму. Протеїни створюють, відновлюють і зберігають тканини нашого тіла. Їх споживання має становити 10-12% від загальної кількості прийнятих за день калорій.

Вуглеводи. Основна роль вуглеводів - постачати наше тіло енергією, «паливом» для кожної з його функцій. Згідно піраміди, в раціональному харчуванні 55-60% загальної калорійної енергії дня ми повинні отримувати саме від вуглеводів.

Жири. Жири необхідні для організму, вони допомагають в побудові клітин, підтримують стабільну температуру нашого тіла, транспортують в нього вітаміни. Однак, відповідно до піраміди харчування, кількість жирів не повинна перевищувати 30% від загальної кількості калорій, що ми отримуємо щодня з їжею.

Піраміда харчування наочно ілюструє, що і скільки людина має їсти для формування, збереження і зміцнення здоров'я. Найбільше слід вживати круп, овочів і фруктів, пропорційно менше — молочних продуктів, а ще менше — м'яса, зовсім мало шоколаду та цукру. Окрім цього, за рекомендаціями, що впливають з цієї схеми, треба орієнтуватися на певну кількість порцій їжі кожного дня й обмежувати себе в жирах і цукрі.

Хлібобулочні та круп'яні вироби, зернові продукти — хліб, каші, рис і макаронні вироби — основа, на якій слід будувати своє харчування. Вони забезпечують людину вуглеводами, білками, вітамінами, неорганічними речовинами та невеликою кількістю жиру й цукру, тобто є основним джерелом енергії.

Крупи виробляють з насіння різних зернових. З них варять різноманітні каші, рецепти приготування яких знайомі людині ще з давнини. Нині на Землі найчастіше використовується рис: він є основною їжею для майже половини всього населення планети. Готують страви з пшениці (хліб, вареники, галушки, коржі, пироги), кукурудзи (мамаліга, пластівці, хліб), вівса ("вівсянка", печиво, пластівці), жита (хліб, медівники, пряники), пшона (каші, кулеші, запіканки), ячменю (перлова каша), гречаної крупи (каша, гречаники, запіканки, супи). У

національних стравах усіх народів світу ці продукти харчування посідають чільне місце. Щодня рекомендують вживати 1–2 скибки хліба, 4 печива, 250 г будь-якої каші.

Овочі, як і зерно — найдавніші з продуктів харчування людини. Вони багаті такими поживними речовинами, як вуглеводи, вітаміни, неорганічні речовини, харчові волокна. Їх вживають свіжими і після кулінарної обробки. Це такі продукти харчування, в яких людина має потребу впродовж цілого року.

Овочі є стимуляторами виділення шлункового соку і сприяють повнішому переварюванню й засвоєнню в організмі білків і жирів. Особливо збуджують процес травлення огірковий, морквяний, капустяний, кавуновий соки (крім картопляного і бруквяного), овочеві супи та відвари. Овочеві страви сприяють травленню, збільшують виділення соку з підшлункової залози й жовчі. Щодня бажано з'їдати 500 г сирих чи варених овочів.

Фрукти та ягоди — смачні й поживні продукти харчування. В них міститься найбільше вітамінів, неорганічних речовин та вуглеводів. Фрукти та ягоди можна їсти сирими, вареними, печеними або примороженими, цілими або подрібненими, зі шкіркою чи очищеними. З них роблять сік, їх в'ялять, сушать, консервують. Збуджують виділення травних соків груші, виноград, вишня, персики, порічки, апельсини, лимони, журавлина. А от черешня, агрус, абрикоси і малина цей процес пригнічують. Щодня потрібно з'їдати 2–3 яблука, апельсин або банан середнього розміру чи випивати 2 склянки фруктового соку.

Харчові волокна (клітковина) дуже важливі для здоров'я. Волокна — це складові рослин і рослинних продуктів, які не перетравлюються у кишечнику. Як правило, це — оболонки клітин молодих рослин. Дієта, багата на харчові волокна, сприяє нормальному функціонуванню травного тракту, вона може знизити ступінь ризику захворювання деякими недугами. Клітковина відіграє важливу роль у профілактиці атеросклерозу: вона сприяє виведенню холестерину з організму. Ця складова овочів нормалізує життєдіяльність мікроорганізмів кишечника, надає овочам і фруктам потрібного ступеня жорсткості,

завдяки чому вони при жуванні сприяють очищенню зубів від залишків їжі.

До продуктів, багатих на харчові волокна, належать яблуко, буряк, ягоди, спаржева капуста, морква, цвітна капуста, кукурудза, журавлина, виноград, салат, цибуля, перець, чорнослив, родзинки, ревінь, шпинат, абрикос, квасоля.

Пектини — специфічні сполуки, які мають властивість зв'язувати багато металів, утворюючи нерозчинні сполуки, які практично не переварюються і виводяться з організму. Така здатність пектинів зумовлює їхні захисні властивості щодо радіоактивних елементів: стронцію, кобальту, свинцю та інших важких металів, які потрапляють в організм людини. Пектини мають і антибактеріальні властивості, а також сприяють виведенню холестерину з організму.

Багаті на пектинові сполуки редиска, редька, столовий буряк, айва, горобина звичайна та чорноплідна, яблуко, малина, терен, шовковиця. Ось чому ці овочі, фрукти та ягоди дуже корисно вживати щодня, особливо тим, хто проживає на території, забрудненій радіонуклідами.

Молоко та молочні продукти постачають в організм людини білки, деякі вуглеводи, жири та мінеральні речовини. Окремі з них мають досить високий вміст жиру. У багатьох молочних продуктах є значна кількість вітамінів А та D. Молоко вживають з давніх-давен практично у всіх регіонах Землі. Люди навчилися тривалий час зберігати молочні продукти та переробляти їх. З молока виготовляють корисні йогурти, делікатесні сири, специфічні бринзу та сулугуні, ніжні м'які сири, різноманітне морозиво. Використовують молоко практично всіх видів домашньої худоби. Так, у Туркменії з молока верблюдиці готують напій чал, який прекрасно втамовує спрагу, у Татарстані, Калмикії – кумис з його цілющими властивостями, у Росії полюбляють варенець, а в Україні повсюдно п'ють кисляк або спеціально виготовлений кефір.

Для дітей та дорослих молоко - це їжа, яку важко замінити. Всі, кому молоко не протипоказане, повинні вживати молочні

продукти. Щоденно корисно споживати півлітра молока чи кефіру, або 100–150 г сиру, або 300 г йогурту.

М'ясо та альтернативні продукти (замінники). До цієї групи належать продукти як рослинного, так і тваринного походження, що забезпечують організм людини білками. Білки потрапляють в організм також із круп, сухих бобів та молочних продуктів. Білкова їжа смачна, поживна та корисна. Білки тваринного походження, зазвичай, надходять до організму людини разом із жирами та холестерином. Рослинні білки вводяться разом з вуглеводами, які необхідні для енергетичних потреб організму. Саме тому вживання білкової рослинної їжі дуже корисне для здоров'я людини. До альтернативних продуктів, що містять білок, належать бобові, арахіс, горіхи, риба, яйця.

М'ясо – необхідний та корисний для організму продукт. М'ясо і м'ясні продукти — важливі продукти харчування, оскільки містять необхідні для організму людини речовини: білки — 16-21 %, жири — 0,5-37 %, вуглеводи — 0,4-0,8 %, екстрактивні речовини — 2,5- 3%, мінеральні речовини — 0,7-1,3%, ферменти, вітаміни — А, О, РР, групи В. Щодня рекомендовано вживати 80–100 г м'яса, продуктів, що містять повноцінні білки, не більше 1–2 яєць.

Кожен з нас повинен обирати білкову їжу за смаком та потребами, пов'язаними з фізичним навантаженням, станом здоров'я, смаком.

Прикладом вибору продуктів згідно піраміди харчування є вибір продуктів для полуднання. Підліткам потрібно багато енергії, щоб упродовж дня почувати себе бадьорими й працездатними. Тому, крім основних трьох прийомів їжі (сніданку, обіду, вечері), підліткам необхідний поживний підвечірок.

Продукти, які доцільно споживати під час полуднання, важливо обирати відповідно властивостей їх складових. Важливо вибирати свіжі фрукти, сирі овочі, фруктові соки, молоко, йогурт, сир, хліб із цільних зернових, кашу, сухе печиво. Оскільки горіхи є концентрованим і смачним джерелом енергії, їх теж можна використовувати з цією метою.

На підвечірок не варто захоплюватися картопляними пластівцями або чіпсами, печивом, тістечками, пончиками та солодкими напоями, в яких є багато цукру та харчових фарбників.

Сучасне харчування людини зумовлене вимогами часу (інтенсивність життєдіяльності, її різноманітність, швидкі зміни). Нерідко ми спостерігаємо, як люди харчуються не завжди корисною їжею, вона носить назву «швидка їжа», або «сміттєва їжа». Ці терміни виникли нещодавно завдяки появі багаточисленних пропозицій та ресторанів швидкої їжі. На вулицях міст, на прилавках магазинів ми спостерігаємо безліч продуктів, надписи на яких закликають про корисність їх вмісту. При виборі таких пропозицій варто особливу увагу звертати на вміст продуктів та їх якість. Адже нерідко вміст сухих сніданків, закусок та інших пропозицій містять багато цукру, солі, барвників, інших інгредієнтів, що не корисні для організму. Ці складові їжі у надлишку створюють серйозну загрозу для здоров'я.

Щодо цукру, то хоча він є вуглеводом, який постачає калорії, однак в ньому зовсім немає вітамінів, неорганічних та інших поживних речовин. Надмірне його вживання може спричинити захворювання зубів та появу зайвої ваги. Надмірна кількість жирів теж призводить до зайвої ваги та багатьох захворювань. Велика кількість солі може підвищувати кров'яний тиск та спричиняти різні хвороби.

При виборі продуктів для свого раціону важливо пам'ятати про піраміду харчування, яка демонструє пропорції різних продуктів для щоденного харчування людини.

Запитання та завдання для обговорення

1. Що таке піраміда харчування? З якою метою її створено?
2. Назвіть групи продуктів піраміди харчування.
3. В чому полягає сутність піраміди харчування?
4. У якій пропорції людина має вживати продукти відповідно до рекомендацій піраміди харчування?
5. Яку небезпеку несе в собі так звана «швидка їжа»?

МЕТОДИЧНИЙ БЛОК

Практична робота №2. «Складання власного денного меню».

Мета: навчитись складати власне меню на день, опанувати вимоги до раціонального, збалансованого харчування.

Обладнання: наочність з питань раціонального харчування, перелік основних понять з раціонального харчування, піраміда харчування, інструкція до виконання практичного завдання «Складання мого денного меню».

Хід роботи:

Використайте у роботі такі основні поняття:

Раціональне харчування - регулярне, різноманітне, якісне, у визначених кількостях харчування.

Вимоги до раціонального харчування:

- стриманість, обмеженість;
- визначення кількості калорій;
- збалансоване поєднання мікроелементів та вітамінів,
- безпечність, естетичність.

Скористайтесь інструкцією до виконання практичного завдання «Складання мого денного меню».

Завдання 1. Ознайомся із:

1. Основними групами харчових продуктів, які мають входити до складу денного раціону є:

- а) м'ясо, м'ясні продукти, яйця;
- б) риба і рибні продукти;
- в) молоко і молочні продукти, жири;
- г) борошно, крупи, хліб;
- д) фрукти і ягоди;
- е) овочі і гриби.

2. складовими збалансованого харчування є:

- а) білки (м'ясо, риба, яйця),
- б) жири (рослинного і тваринного походження),
- в) вуглеводи (крупи і макарони, цукор),

г) вітаміни і мінерали,

д) вода.

3. енергетичною цінністю продуктів харчування (вимірюється калоріями) є:

1 грам жирів – 9,3 калорії,

1 грам білків і вуглеводів – 4,1 калорій.

4. режимом харчування, яке має бути 3-4-х разове при такому співвідношенні від загального обсягу має бути: сніданок 25 – 30%; обід 35 – 40%; підвечірок 15%; вечеря 15 – 20%.

Завдання 2. Склади і запиши своє денне меню. Аргументуй його вибір. Скористуйся пірамідою харчування. Склади меню для своєї сім'ї.

Завдання 3. Обговоріть наступні питання:

1. Чи відрізняється твоє денне меню за сезонами?
2. Порівняй денне меню твоє і членів твоєї родини.
3. Що ти знаєш про культуру харчування народів інших країн?

Список використаної літератури:

6. Антонюк, Г. *Здорова дитина – здорова нація: програма виховання* / Г. Антонюк // *Шкільний світ*. – 2013. – № 5. – С. 11-13.

7. Зелінська, О. *Здоров'язбережувальна компетентність учнів на уроках та в позаурочний час* / О. Зелінська, В. Маринич // *Позашкільля*. – 2013. – № 10. – С. 13-15.

8. Зубар Н.М. *Основи фізіології та гігієни харчування: Підручник*. — К.: Центр учбової літератури, 2010. — 336 с.

9. Воложин А.И., Субботин Ю.К., Чикин С.Я. *Путь к здоровью*. — М.: Знание, 1989. — 160 с.

10. *Для всех и каждого* / Сост. В.Черников. — Харьков: Харьков, 1993. — 303 с.

Довідкова інформація.

Піраміда харчування рекомендована ВООЗ як дієтологічна модель побудови здорового харчового раціону. В основу її створення покладені необхідні для здорового харчування продукти, різноманітність та співвідношення яких вона ілюструє.

Піраміда створена з використанням кольорової схеми світлофора:

зелений — вживай без обмежень;

жовтий — споживай обачливо;

червоний — поміркуй чи варто вживати.

Традиційною одиницею вимірювання харчової енергії є кілокалорія або кілоджоуль (1 ккал = 4,2 кДж). Енергетичні витрати дорослої людини складають приблизно 1500-3300 ккал на добу залежно від статі, віку, маси тіла та рівня фізичної активності (додаток). З урахуванням діапазону споживання енергії (низький — від 1500 до 2200 ккал; середній — від 2200 до 2800 ккал; високий — понад 2800 ккал) визначають відповідні моделі раціонів харчування: А, В, С. Чим вище рівень фізичної активності людини, тим більше порцій їй потрібно (табл. 1).

За рекомендаціями ВООЗ більше половини добової енергії повинно надходити з продуктами, що входять до двох нижніх зелених шарів піраміди, а саме: з хлібом, зерновими, макаронними виробами, рисом і картоплею (табл. 2).

Із продуктів, що входять до верхнього зеленого шару піраміди, ВООЗ рекомендує споживати щодня не менше 400 г овочів (додатково до картоплі) та фруктів, тобто п'ять-шість порцій (табл. 3).

Таблиця 1. Моделі раціонів харчування, складені з продуктів різних груп.

Групи продуктів і розміри порцій	Моделі і кількість порцій		
	А	В	С
Хліб, макаронні вироби, рис, і картопля (100г)	3	4,5	6
Овочі (100г)	3	4	5
Фрукти (100г)	2	3	4
Молоко і молочні продукти (100г)	2	2,5	3
М'ясо і альтернативні продукти (100г)	1	2	3
Вміст харчових речовин у моделях раціонів харчування			
Харчові речовини	Модель А	Модель В	Модель С
Калорійність (ккал)	1500-2200	2200-2800	>2800
Білки (г)	65	90	115
Жири (г)	30	50	70
Вуглеводи (г)	220	330	430
Кальцій (мг)	800	1000	1300
Залізо (мг)	17	25	35
Калій (мг)	2600	3700	5000
Харчові волокна (г)	22	32	42
Вітамін А (мг)	820	1130	1430
Вітамін В1 (мг)	1,2	2,0	2,5
Вітамін В2 (мг)	1,0	1,5	2,0
Вітамін В6 (мг)	1,5	2,2	3,0
Вітамін В12 (мг)	2,0	3,0	4,0
Вітамін С (мг)	70	100	130
Вітамін Е (мг)	7	10	14
Енергія, що знаходиться з жиром (%)	19	21	21

Таблиця 2. Вміст харчових речовин в порціях, складених з групи хліба, зернових, макаронних виробів, риса і картоплі (1 порція = 100 г).

Харчові речовини	Кількість порцій		
	3	4,5	6
Енергія (ккал)	700	1050	1400
Білки (г)	20	30	40
Жир (г)	7,5	11	15
Вуглеводи (г)	150	200	300
Кальцій (мг)	80	120	160
Залізо (мг)	6	9	12
Калій (г)	500	700	1000
Харчові волокна (г)	9	14	18
Вітамін А (мг)	2	3	4
Вітамін В1 (мг)	0,5	0,8	1,0
Вітамін В2 (мг)	0,2	0,3	0,5
Вітамін В6 (мг)	0,6	0,9	1,2
Вітамін В12 (мг)	0	0	0
Вітамін С* (мг)	0	0	0
Вітамін Е (мг)	4	5	8

*Якщо не вживається картопля, в середньому 20 мг вітаміну С в 100 г якої міститься

Таблиця 3. Вміст харчових речовин в порціях продуктів (1 порція = 100 г).

Харчові речовини	Овочі			Фрукти		
	Кількість порцій					
	3	4	5	2	3	4
Енергія (ккал)	200	290	350	120	180	240
Білки (г)	14	19	24	2	3	4
Жири (г)	2	3	4	0,5	0,8	1,0
Вуглеводи (г)	40	50	60	30	50	60
Кальцій (мг)	140	190	230	40	65	80
Залізо (мг)	6	8	10	1,5	2,5	3,0
Калій (г)	1000	1500	2000	350	500	700
Харчові волокна (г)	8	10	12	5	7	10
Вітамін А (мг)	400	550	700	180	260	350
Вітамін В1 (мг)	0,3	0,4	0,5	0,1	0,1	0,2
Вітамін В2 (мг)	0,2	0,2	0,3	0,1	0,1	0,2
Вітамін В6 (мг)	0,6	0,8	1	0,1	0,2	0,3
Вітамін С (мг)	35	50	60	30	50	60
Вітамін Е (мг)	3	4	5	0,2	0,3	0,4

Одна порція рівноцінна одному яблуку чи груші, або овочам вагою приблизно 80 г. Краще вживати свіжі овочі та фрукти відповідно до сезону, бажано місцевого виробництва. Припустиме також споживання свіжозаморожених та сушених овочів і фруктів, корисні й консервовані, хоча вони і не містять вітаміну С.

Жовтий шар піраміди закликає до обачливості. В пропорційному відношенні для здорового раціону харчування продукти цієї зони необхідні в малих кількостях. З правого боку розташовані м'ясні і рибні продукти, яйця, горіхи та бобові. Жирні сорти м'яса і м'ясопродуктів доцільно замінити квасолею, бобовими, рибою, яйцями, птицею та пісним м'ясом. Оскільки організм потребує щодня лише 0,8 г білка на кілограм ідеальної маси тіла, вживати ці продукти необхідно в малих кількостях. З лівого боку цієї зони знаходяться продукти з великим вмістом кальцію, а саме: сири, нежирне молоко та молочні продукти (табл. 4).

Таблиця 4. Вміст харчових речовин в порціях м'яса та альтернативних продуктів (1 порція = 80 г готової продукції) та в порціях молока і молочних продуктів (1 порція = 125 г).

Харчові речовини	М'ясо та альтернативні продукти			Молоко та молочні продукти		
	Кількість порцій					
	3	4	5	2	3	4
Енергія (ккал)	170	340	510	200	290	330
Білки (г)	6	12	18	20	25	30
Жири (г)	10	20	30	10	12	14
Вуглеводи (г)	4	8	12	10	15	20
Кальцій (мг)	40	80	120	500	600	700
Залізо* (мг)	2,5	5,0	7,5	0,5	0,6	0,7
Калій (г)	250	500	750	400	450	500
Харчові волокна (г)	0,5	1,0	1,5	0	0	0
Вітамін А (мг)	25	50	75	200	250	300
Вітамін В1 (мг)	0,2	0,5	0,7	0,1	0,1	0,2
Вітамін В2 (мг)	0,1	0,2	0,2	0,5	0,6	0,8
Вітамін В6 (мг)	0,1	0,3	0,4	0	0	0
Вітамін В12 (мг)	1,4	2,7	4,1	0,5	0,6	0,7
Вітамін С (мг)	0	0	0	2	3	4
Вітамін Е (мг)	1	1,5	2	0	0	0

*В печінці міститься заліза в п'ять разів більше.

На верхівці піраміди розташована червона зона продуктів, перед вживанням яких слід добре поміркувати. Адже сюди входять продукти з високою енергетичною цінністю і незначним вмістом мікроелементів. Продукти цієї групи в надзвичайно малій кількості потрібні лише для забезпечення додаткової енергії понад ту, що вже забезпечена іншими групами продуктів.

ТЕМА 3. ХАРЧОВІ УПОДОБАННЯ ТА ЗВИЧКИ

Після опрацювання матеріалу учень буде:

- знати як краще організувати процес щоденного харчування;
- розуміти, що уникнення шкідливих звичок у харчуванні – це запорука здоров'я;
- усвідомлювати, що від того, як людина харчується, залежить її здоров'я, настрої, працездатність.

Основні поняття: їжа, харчування, продукти харчування, шкідливі звички у харчуванні, принципи здорового харчування.

Обладнання: ілюстративні матеріали, статистичні дані про склад продуктів харчування.

БАЗОВА ІНФОРМАЦІЯ ДЛЯ ВЧИТЕЛЯ

Вчимося правильно харчуватися

Навчитись правильно харчуватися, розвивати культуру прийому їжі важливо для того, щоб у майбутньому позбутися багатьох захворювань, зміцнити свій організм та продовжити його молодість. Що ж необхідно знати і виконувати, щоб харчуватися правильно, з найбільшою користю для організму?

Правильно харчуватися треба вчитися поступово й з задоволенням.

1. У першу чергу слід пам'ятати, що різко міняти харчові уподобання не варто. Різке обмеження тієї чи іншої звичної їжі може призвести до нервових стресів. Замість того щоб забороняти собі споживати улюблений, але некорисний продукт (наприклад, ковбаски, тістечка тощо), дозволяйте собі його рідше, ніж зазвичай. Поступово починайте вживати корисні продукти.

Наприклад, замість чаювання з тістечком, скуштуйте фруктовий салат із збитими вершками.

2. Набагато краще перетравлюється і засвоюється їжа, якщо вона не відрізняється надмірною різноманітністю. Традиційні застілля шкодять травній системі не тільки переїданням, але і споживанням несумісних продуктів. Між прийомами несумісних продуктів слід робити перерву в кілька годин.

3. Людина повинна їсти достатньо і не страждати від голоду, але добре пам'ятати, що обсяг його шлунку у звичайному стані не перевищує 350-450 см³, і перерви між прийомами їжі, якщо людина не споживає м'ясних продуктів, повинні бути не коротші 3-4 годин. Прийом м'яса збільшує паузу між прийомами їжі у два рази.

4. Корисним є споживання води або інших напоїв незадовго до їжі. Під час їжі та після неї пити не слід.

5. Велику роль у правильному харчуванні грає ретельне пережовування їжі. Один з кращих лікарів Європи та Північної Америки Дж. Озава говорив, що здорова людина має жувати їжу 50 разів, хворий – 100, а ті, хто самовдосконалюється – 150 разів. Саме в роті створюються умови правильного переварювання їжі протягом всього шлунково-кишкового тракту.

6. «Про запас» їсти марно і навіть шкідливо. Всім відоме правило: «сніданок з'їж сам, обід розділи з другом, а вечерю віддай ворогу». Багато хто помічав, що, прокинувшись рано вранці і збираючись на роботу, їсти зазвичай не хочеться. Травна система прокидається трохи пізніше самої людини. Тому перший раз повноцінно приймати їжу краще близько 10-11-ї годин, коли організм остаточно прокинувся. Вранці ж доцільно обмежитися склянкою теплого зеленого чаю або чаю з лікарських трав з ложечкою меду.

7. Чи варто не їсти після шостої години вечора? Під час сну травна система відпочиває, так само, як і сама людина. Тому слід приймати їжу так, щоб вона встигла перетравитися до того як ви ляжете спати. Тому потрібно вечеряти за декілька годин до сну. Час перетравлення деяких продуктів:

- сирі овочі та фрукти – 1 година;
- варені овочі – 4 години;
- вуглеводи (хлібобулочні вироби, макаронні вироби, крупи, картопля, цукор, варення і т.д.) перетравлюються 3 години;
- рослинні білки (бобові, гриби, горіхи, насіння) – 4-5 годин;
- тваринні білки (м'ясо, риба, ковбаси, бульйони, молоко, яйця) – 6-8 годин.

Наявність жиру, особливо у білковій їжі збільшує час травлення на 2-4 години. Зелень (огірки, перець, капуста, редька, морква, кабачки, гарбуз, зелена квасоля, зелений горошок, кукурудза, зелень) прискорюють процес перетравлювання їжі на 1,5-2 години.

Кращий спосіб контролювати апетит, залишатися активним протягом дня – приймати їжу 4 – 5 разів на день невеликими порціями. При цьому страви мають бути здоровими, нежирними і корисними, щоб ви були ситі і не відчували бажання “перекусити”. Ніколи не залишайтеся без їжі більше 4 – 5 годин. Це може здатися дивним, але головна помилка, що приводить до зайвої ваги – систематичне недоїдання. Доведено, що при 1-3-разовому харчуванні люди споживають значно більшу кількість калорій, ніж при 4 – 5-разовому. Однак важливо не тільки прискіпливо вибрати продукти для свого раціону, а й знати, в який час необхідно з'їсти кожен з них, щоб він приніс максимальну користь. Справа в тому, що в різний час доби організму потрібні продукти певної поживної цінності.

Величезний вплив на здоров'я має правильне харчування. Чи можуть окремі продукти зберегти здоров'я і попередити виникнення проблем в майбутньому?

Лікарі стверджують, харчування і здоров'я взаємопов'язані настільки, що щоденний раціон може подовжити або скоротити життя людини, вплинути на фізичний і інтелектуальний розвиток. Але цінність їжі полягає не лише в кількості калорій. Необхідно, щоб вона достатньою мірою містила білки, жири, вуглеводи і вітаміни.

Дуже важливий білок - саме він забезпечує стійкість імунної системи, правильний синтез ферментів, гормонів, імуноглобулінів, антитіл, а значить, - профілактику безлічі захворювань.

Недостатня кількість білка може викликати анемію, знизити опірність інфекціям, викликати зміни у вищій нервовій діяльності, зниження пам'яті, неухважність і підвищену стомлюваність.

Одних білків для нормального розвитку організму теж не досить. Для засвоєння білка і покриття енергетичних потреб необхідне вживання жирів рослинного та тваринного походження.

Також близько 55% загальної калорійності раціону повинні складати вуглеводи, джерелом яких є мука, крупи, картопля, овочі, фрукти, ягоди. Організму необхідні харчові волокна, що містяться в овочах і фруктах. Саме вони регулюють виділення травних ферментів кишечника і підшлункової залози, знижують агресивні властивості шлункового соку, зв'язують і перешкоджають всмоктуванню важких металів і радіонуклідів.

Дотримуючись правильного співвідношення всіх елементів в харчуванні, можна попередити розвиток багатьох захворювань і, що особливо важливо, не застосовуючи жодних додаткових лікарських засобів.

Здорове харчування — один із фундаментальних факторів, що підтримують здоров'я і настрої людини протягом усього життя. За даними вітчизняних фізіологів (Зубар Н.М., Руть Ю.В.) здоров'я на 40–45% залежить від харчування. Правильне здорове харчування сприяє росту і розвитку організму, забезпечує нормальний фізичний і психічний розвиток дітей, підвищує імунітет, захищає від несприятливої екологічної ситуації.

На теперішній час загальний рівень знань про здорове харчування не такий високий. Не сприяє цьому багаточисленна реклама некорисних харчових продуктів і закладів швидкого обслуговування (так званих фаст-фудів (швидкої їжі), які не мають нічого спільного з раціональним харчуванням.

Здорове харчування передбачає гармонійне споживання білків, жирів, вуглеводів, вітамінів, макро- і мікроелементів

— основних речовин, які містяться в харчових продуктах. Довідкові таблиці фізіологічних норм харчування містять рекомендації для людей різного віку та видів діяльності, в якій кількості слід споживати кожен з цих речовин. Тепер розглянемо, які функції виконують різні речовини.

Білки. Білки - головний пластичний матеріал для росту і розвитку організму. Вони є структурними елементами всіх тканин, входять також до складу рідкого середовища організму. З цих речовин тіло виробляє еритроцити крові, гемоглобін, ферменти і гормони, які беруть активну участь у виробництві захисних факторів — антитіл. Здорове харчування передбачає, що в раціоні присутні як тваринні білки (м'ясо, риба, яйця, молоко), так і рослинні (бобові, картопля, насіння, горіхи, зернові та ін.) Згідно з фізіологічними нормами, частина тваринних білків повинна складати 55% від загальної кількості споживаних білків.

Жири. Жири також важливі й несуть відповідальність за накопичення енергії, збереження тепла, захист від травм, обмін та створення потрібних гормонів, вітамінів та інших біоактивних речовин. Жири разом із білками й вуглеводами становлять основу пластичного матеріалу для побудови всіх клітин і тканин організму. Вони сприяють більш якісному використанню організмом білків, вітамінів і мінеральних речовин.

Зауважимо, що транс-жири, які часто зустрічаються у стравах закладів швидкого харчування (фаст-фудах), є канцерогенами і можуть сприяти розвитку серцево-судинних захворювань. Найкращим варіантом при здоровому харчуванні є ненасичені жири, зокрема оливкова олія, яка зміцнює стінки артерій. Дієтологи рекомендують використовувати її замість маргарину, вершкового масла та інших масел, щоб знизити кількість калорій у своїй дієті й збагатити раціон корисними речовинами.

Вуглеводи. Вуглеводи — основне джерело енергії. Вони солодкуваті на смак, легко розчиняються у воді, швидко всмоктуються і легко засвоюються організмом. Використовуються для утворення глікогену, який забезпечує енергією життєво важливі органи. Зі збільшенням інтенсивності й важкості фізичної

праці зростає і потреба у вуглеводах. Середня норма вуглеводів в добовому раціоні становить близько 400 г для людей, які не займаються спортом. Для спортсменів це число більше. Для забезпечення здорового харчування рекомендується, щоб 64% вуглеводів надходили в організм у вигляді крохмалю (хліб, крупи, макаронні вироби), а 36% — у вигляді простих цукрів (сахароза, фруктоза, мед, пектинові речовини та ін.).

Вітаміни. Вітаміни — незамінні складові раціону здорового харчування, які беруть участь у всіх біологічних процесах організму. Якщо в організм надходить дуже мало вітамінів, це може негативно позначитися на здоров'ї, фізичному розвитку і сприяти обмінним порушенням та хронічним захворюванням. Найбільш багаті джерела вітамінів — це, безумовно, овочі й фрукти, які є невід'ємною складовою здорового харчування. Кожна здорова дієта включає багато овочів. Овочі та фрукти містять мало калорій і багато антиоксидантів.

Слід також пам'ятати, що сучасний екологічний стан навколишнього середовища не завжди є сприятливим, це впливає на стан продуктів, які бувають не найкращої якості, потрібно ставитись до їх вибору ретельно та уважно. Також важливо підтримувати здоровий спосіб життя та займатися фізичною культурою та спортом.

Шкідливі звички в харчуванні

Збалансоване харчування – ключ до здорового способу життя. Сніданки в закладах швидкого харчування або голодування протягом цілого дня, яке закінчується міцною вечерею можуть спричинити проблеми. Ми рідко замислюємося над тим, якої шкоди може завдати здоров'ю наш звичний режим харчування. Дієтологи вивели 5 найбільш шкідливих звичок в харчуванні, від яких необхідно позбавлятися.

На швидку руку. Швидкий перекус – найсильніший удар по шлунку. Неретельно пережована їжа погано засвоюється травною системою і призводить до здуття живота. Дуже важливо

вживати їжу не руками, а за допомогою столових приладів, і в спокійній обстановці, роблячи дрібні паузи для ковтка води.

На ходу. Сніданок по дорозі на роботу викличе у вас жахливий дискомфорт і важкість у шлунку на цілий день. Часто доводиться стежити, як людина поглинає їжу за кермом, під час шопінгу або, сидячи перед комп'ютером. Ви зосереджені на тому, що робите, а не на тому, що їсте, – внаслідок це призводить до переїдання і поганого засвоєння їжі.

Солодке. Цукор – це порожні калорії і лише кілька потрібних калорійних речовин. Однак це не означає, що необхідно повністю від нього відмовитися, просто потrudіться зменшити звичайну «солодку» дозу в два рази.

Настрій. Не дозволяйте настрою правити власним режимом харчування. Почуття печалі і розчарування інтуїтивно викликає бажання до споживання вуглеводів, які сприяють виробленню серотоніну, гормону, що відповідає за гарний настрій людини. Спробуйте змінити «істивні» прискорювачі настрою помірним фізичним навантаженням, прогулянкою на свіжому повітрі або походом в кіно.

Перед сном. Пізня вечеря провокує поганий сон і скорочує його тривалість. Крім того, шлунок не встигає перетравлювати їжу, бо ваша вечірня їжа повинна надходити до нього за декілька годин до сну.

ПРИНЦИПИ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ

1. Раціони харчування повинні складатися із різноманітних продуктів переважно рослинного, а не тваринного походження.
2. Споживайте хліб, зернові продукти, макаронні вироби, рис або картоплю декілька разів на день.
3. Вживайте не менше 400 г на добу різноманітних овочів та фруктів, бажано свіжих та вирощених в місцевих умовах екологічно чистих зон.
4. Підтримуйте масу тіла в рекомендованих межах за допомогою нормальної калорійної дієти і щоденних помірних фізичних навантажень.

5. Контролюйте вживання жирів, питома вага яких не повинна перевищувати 30% добової калорійності; замінюйте більшість насичених жирів ненасиченими рослинними оліями або м'якими маргаринами.

6. Замінюйте жирне м'ясо та м'ясопродукти квасолею, бобами, рибою, птицею або нежирним м'ясом.

7. Вживайте молоко і молочні продукти (кефір, кисле молоко, йогурт, сир) з низьким вмістом жиру і солі.

8. Вибирайте продукти з низьким вмістом цукру, обмежуйте частоту вживання рафінованого цукру, солодких напоїв та солодоців.

9. Віддавайте перевагу продуктам з низьким вмістом солі, загальна кількість якої не повинна перевищувати однієї чайної ложки (6 г) на добу, включаючи сіль, що знаходиться в готових продуктах. Корисною є йодована сіль.

10. Надзвичайно обмежуйте вживання алкогольних та слабоалкогольних напоїв.

11. Приготування їжі на пару, її варка, тушкування, випікання або обробка в мікрохвильовій печі допомагає зменшити кількість доданого жиру.

Список використаної літератури:

1. Воложин А.И., Субботин Ю.К., Чикин С.Я. Путь к здоровью. — М.: Знание, 1989. — 160 с.

2. Для всех и каждого / Сост. В.Черников. — Харьков: Харьков, 1993. — 303 с.

3. Зелінська, О. Здоров'язбережувальна компетентність учнів на уроках та в позаурочний час / О. Зеленська, В. Маринич // Позашкілля. — 2013. — № 10. — С. 13-15.

4. Зубар Н.М. Основи фізіології та гігієни харчування : Підручник. — К.: Центр учбової літератури, 2010. — 336 с.

5. Смоляр В.І. Генетичні та середовищні аспекти харчової поведінки. - Інститут екогігієни і токсикології ім. Л.І. Медведя [Електронний ресурс]. — http://www.medved.kiev.ua/Web_journals/Arhiv/Nutrition/2010/3-4_10/str16.pdf Заголовок з екрану.

Запитання та завдання для обговорення

1. Що таке їжа і харчування: яка різниця між даними термінами?

2. Яку речовину містить їжа? Які функції виконують різні речовини в організмі людини?

3. Чому існують шкідливі звички у харчуванні?

4. Які ви знаєте принципи здорового харчування?

МЕТОДИЧНИЙ БЛОК

Практична робота №3. «Розробляємо власний графік та раціон харчування»

Мета: визначити свої добові потреби у харчуванні, визначити власний раціон, навчитись складати та планувати власний раціон харчування.

Обладнання: таблиця раціону харчування, додаткові джерела інформації, наочність.

Хід роботи:

Завдання 1. Знаючи свою вагу та, скориставшись додатковою літературою і допомогою вчителя, визнач свої щоденні затрати енергії. Підбери відповідний раціон продуктів для відновлення добових втрат енергії.

Заповни таблицю раціону харчування:

Вага	Витрати енергії, в ккал. за добу	К-ть разів харчування, за добу	Страви	Обсяги продуктів харчування, у гр. та млгр.	Калорійність продуктів

Складаючи власний графік та раціон харчування, порівняйте його з рекомендованим Міністерством охорони здоров'я та ВООЗ, а також рекомендаціями Піраміди харчування. Зробіть висновок.

Завдання 2.

Визначте основні загрози життю та здоров'ю людини, які несуть у собі шкідливі звички у харчуванні. Наведіть приклади, як можна змінити шкідливі звички у харчуванні на корисні. Обґрунтуйте та зробіть висновок про значення звичок у харчуванні.

Питання для обговорення:

1. Чи є у Вас шкідливі звички у харчуванні? До яких наслідків це може призвести?
2. Що на Вашу думку означає «правильно харчуватися»?
3. Як на Ваш стиль харчування впливає та інформація, що ви отримуєте з різних джерел?

ТЕМА 4. СПРАВЖНІЙ МАЙСТЕР-ШЕФ

Після опрацювання матеріалу учень буде:

- знати особливості приготування різних корисних страв;
- аналізувати якість продуктів харчування стосовно вмісту різних речовин;
- уміти визначати та вибирати якісні продукти харчування.
- усвідомлювати, що від того, якими продуктами людина харчується, залежить її здоров'я та працездатність.

Основні поняття: їжа, харчування, продукти харчування, страви, органічна їжа.

Обладнання: ілюстративні матеріали, на яких зображені різні страви та продукти харчування, статистичні матеріали.

БАЗОВА ІНФОРМАЦІЯ ДЛЯ ВЧИТЕЛЯ

1. Смакуємо нові страви

Здорове харчування — це харчування різноманітне, поживне, смачне і безпечне. Готуйте свою їжу самостійно і ви побачите, наскільки повноцінним стало ваше харчування.

Навіть найкорисніші страви можуть заподіяти шкоду, якщо не витримувати терміни і умови їх зберігання. Намагайтеся вживати тільки свіжоприготовлену їжу, особливо це стосується страв з м'яса, риби та птиці.

Як же приготувати корисні і поживні страви?

Чи вмієте готувати кольорові страви?

Чи знаєте як приготувати овочі так, щоб вони зберегли не лише чудовий смак, але й колір? Пропонуємо декілька порад з цього питання.

Під час обробки овочів відбувається безліч хімічних і фізичних процесів. Барвники, які в них містяться, можуть по-різному реагувати на температуру. Щоб знати, як запобігти певним реакціям, що зменшують привабливість страв, які готуємо, необхідно розуміти, що відбувається з овочами під час їх приготування.

Білі овочі

Картопля, цвітна капуста, цибуля, білокачанна капуста, селера, кабачок містять барвники з групи флавононів. У кислому середовищі вони залишаються білими, тоді як в лужному стають жовтими.

Тому, щоб запобігти жовтінню, в окріп слід додати незначну кількість лимонного соку. Рекомендується також накривати каструлю кришкою. Намагайтеся білі овочі не переварювати, бо можуть посіріти.

Червоні овочі

Буряк, червона капуста, червона цибуля містять антоціани. Червоні барвники чутливі як на кисле, так і на лужне середовище.

Саме тому, найкраще готувати буряки, додаючи кислоту, тобто незначну кількість лимонного соку чи натерте яблуко. Слід додавати небагато кислоти, адже її наявність продовжує сам процес варіння. Решту кислоти додавайте до вже зварених овочів. Варити овочі потрібно недовго та в малій кількості води. За можливості, деякі овочі (буряк) не треба чистити. Можна готувати їх на пару.

Зелені овочі

Броколі, шпинат, щавель, брюссельська капуста завдячують своїм забарвленням хлорофілу. Під впливом світла та високої температури він розкладається. Проте, не розчиняється у воді.

З огляду на вплив кислоти на їх розклад, зелені овочі слід готувати лише в лужному середовищі. Довгий процес варіння знищує їх забарвлення. Щоб зберегти гарну соковиту зелень слід готувати овочі, не накриваючи їх, щоб випаровувалися

природні органічні кислоти, які містяться в рослинах. Одним із найкращих способів теплової обробки зелених овочів є їх відпарювання.

Помаранчеві овочі

Морква, кукурудза, помідор, солодкий перець і гарбуз містять каротин. Цей барвник є дуже стійким, лише незначно піддається впливові кислоти та лугів. Натомість, занадто довге варіння може спричинити бляклість забарвлення.

Види обробки овочів

Пропонуємо ознайомитися з видами обробки овочів, які допомагають максимально зберегти поживну цінність виготовлених продуктів. Насправді, не всі види обробки дозволяють повністю використати багатство вітамінів і мінеральних речовин, але роблять наше меню надзвичайно різноманітним. Також вони полегшують споживання овочів, як це рекомендують дієтологи, тобто п'ять разів на день.

Готування на пару

Овочі які приготовлені на пару не занурюються у воду, отже втрачають менше вітамінів і мікроелементів, розчинних у воді. Найбільше поживних речовин зберігають овочі, загорнуті в алюмінієву фольгу, оскільки, сік, який з них витікає, залишається в ній. Також овочі зберігають природне забарвлення, швидше м'якнуть тканини продуктів і, як наслідок, легше перетравлюються.

Варіння

Слід використовувати якомога менше рідини та вкладати овочі до окропу, а не холодної води, щоб термічний вплив тривав якомога менше часу. Варіння в окропі є найкращим способом для твердих овочів, таких як спаржева квасоля, броколі чи морква. Овочі бажано не переварювати, злити воду та відразу подавати до столу.

Висока температура не нищить мікроелементів, натомість вони розчиняються у воді. Найкращим методом їх збереження є приготування відвару супу.

Тушкування

Перш ніж додати до тушкованої страви воду, підсмажте овочі на рослинній олії. Накрийте каструлю і тушуйте продукти 5-8 хвилин. Найкраще для такого способу приготування підходить морква, селера, цибуля-порей і фенхель. Тушковані коренеплоди та листові овочі чудово смакують в якості гарніру до м'яса. Слід використовувати якомога менше рідини та не відціджувати овочі перед поданням.

Обсмажування

Ідеальний метод, особливо для солодкого перцю, баклажанів, грибів і кабачків. Їх необхідно змастити олією і вкласти до розігрітої духової шафи, найкраще в скляному вогнетривкому посуді, щоб зберегти якомога більше соусу.

Запікання

Цей метод дозволяє зберегти максимальну кількість поживних речовин, які розчиняються у воді. Нарізані овочі вкладаються до миски та заливаються оливковою олією. Додається часник, цибуля, сіль і перець. Тоді овочі викладаються на листок та запікаються в духовій шафі до набуття м'якої текстури при температурі 150°C. Можна запікати навіть листові овочі, завертаючи в них фарш. Овочі можна запікати з сиром. Сир жирний, але смачний. Саме тому, запечені з сиром страви зазвичай смакують удвічі краще. Для запікання особливо підходять броколі, шпинат, помідори, солодкий перець, капуста, брюссельська капуста, квасоля, цибуля-порей.

Смаження методом «stir-fry» (занурені в олію)

Смаження в олії допомагає зберегти максимальну кількість поживних речовин в овочах, оскільки вимагає небагато часу й

незначну кількість рідини чи жиру. Подаються овочі разом із соусом, який залишився після смаження.

Наведені вище методи приготування харчових продуктів слугують для приготування здорових і природних страв. Їх використання запобігає надмірному вживанню жирів, обмежує втрату вітамінів, а також надмірне споживання кухонної солі в нашому щоденному раціоні.

Пропонуємо декілька рецептів поживних овочевих страв. Ви можете їх спробувати приготувати самостійно.

Унікальний морквяний салат

Потрібно: морква, кокосовий горіх, латук, мигдаль, стиглі маслини.

Приготування. Змішати рівні кількості моркви і м'якоти свіжого кокосового горіха, пропущених через комбайн, і подати на листі латуку. Прикрасити мигдалем, нарізаним дрібними шматочками, і стиглими маслинами. Все це можна прикрасити збитими вершками або тільки додати лимонний сік.

Улюблений салат з фаршированих помідорів

Потрібно: помідори, селера, зелена цибуля, зелений перець, петрушка, латук, майонез, стиглі маслини.

Приготування. Зрізати верхівку помідора. Вичерпати м'якоть. Змішати рівні кількості помідорової м'якоти, подрібненої селери, зеленої цибулі, зеленого перцю і петрушки з майонезом. Можна додати розрізані стиглі маслини. Заповнити цим міксом помідорні чашечки і подати на подрібнених листках латуку. Фарширований помідор прикрасьте майонезом і стиглими маслинами.

Овочеві салати з сиром. Сир чудово підходить до більшості салатів із сирих овочів. Салати з сиром можна подавати з кількома шматочками сухих тостів і з редискою, стиглими маслинами, зеленою цибулею і селерою.

Салат із сиру з гвоздиковим перцем і петрушкою

Потрібно: перець, петрушка, сир, листя латуку.

Приготування. Візьміть п'ять частин сиру на одну частину перцю і одну частину петрушки, подрібнених в комбайні. Подавайте на листі латуку.

Салат із сиру з цибулею

Потрібно: зелена цибуля, селера, сир, латук, майонез.

Приготування. Змішайте дві частини сиру, з однією частиною цибулі і однією частиною селери, подрібненими в комбайні. Подайте на листі латуку.

Делікатесні сирні кульки

Потрібно: латук, сир, рубані горіхи, стиглі маслини.

Приготування. Розкладіть на салатниці листя латуку. Зробіть з сиру кульки і обвалюйте їх у подрібнених горіхах. Прикрасьте стиглими маслинами.

Зелений салат з сиром

Потрібно: латук, крес водяний, зелена цибуля, огірки, майонез, сир.

Приготування. Подрібніть овочі і змішайте. Подавайте на листі латуку з майонезом і сиром.

Пропонуємо рецепти страв на кожен день.

Гарбузовий коктейль

Потрібно: 100 г гарбуза, 600 мл молока, 4-5 ст. л. коричневого цукру, 1 великий стручок ванілі.

Приготування. Гарбуз почистити, нарізати кубиками, зварити на пару до м'якості, остудити. У молоко покласти цукор і розрізаний навпіл стручок ванілі (насіння вишкребти в молоко). Довести до кипіння, зняти з вогню, остудити під кришкою, охолодити, прибравши стручок. У блендер покласти жменю льоду і гарбуз, влити молоко, збити до однорідності, розлити по охолоджених келихах.

Вітамінний мікс

Потрібно: 3 середніх червоних яблука, 2 великі морквини, 2 великих солодких перчини, 2 см свіжого кореня імбиру, 1-2 ч. л. меду, бутильована вода.

Приготування. Усі інгредієнти очистити, нарізати невеликими шматочками. Покласти в блендер перець, влити трохи бутильованої води, збити в пюре, розлити по склянках. Так само зробити пюре з моркви з імбиром, долити у склянки. Тим же способом приготувати пюре з яблук з медом, долити у склянки, негайно подати.

Аліго з сиру

Потрібно: 600 г твердого сиру, 1 кг картоплі, 2 зубки часнику, нежирні вершки, сіль.

Приготування. Картоплю нарізати, залити окропом, посолити і зварити до готовності. Злити воду, потовкти картоплю в пюре, вливши трохи підігрітих вершків, щоб пюре вийшло не надто крутим. Натерти дно жароміцної миски розрізаним навпіл зубком часнику, перекласти в неї пюре. Сир нарізати маленькими тонкими скибочками, покласти в пюре. Поставити миску на каstrулю, на 1/3 наповнену слабо киплячою водою. Готувати, активно помішуючи лопаткою або дерев'яною ложкою, поки сир не розплавиться. Маса повинна стати тягучою. Подавати на підігрітих тарілках.

Сирний супчик

Потрібно: 1 середня морква, 1 головка цибулі ріпчастої, 9 печериць, 2 упаковки плавленого сиру для супу (з цибулею або грибами), 6 шт. перцю чорного горошком, 5 середніх бульб картоплі

Приготування. Очистити і порізати печериці кубиками, засипати в каstrулю з водою (приблизно на 4 л) і чекати, коли закипить. Як закипіло, злити воду, промити гриби і поставити варити ще на 40 хвилин. В цей час обсмажити терту моркву з нашаткованим цибулею на рослинному маслі й додати перець.

Почистити картоплю, порізати соломкою. До зварених грибів додати картоплю, цибулю з морквою, довести до кипіння і варити хвилин 20. Після цього викласти в каструлю сир, розламуючи його на шматочки, і розмішуючи до повного розчинення, посолити за смаком і все варити хвилин 10. Можна додати петрушку або кріп.

З лану – до столу!

Останнім часом зростає попит на сільськогосподарську продукцію, вирощену в природних умовах, без застосування хімічних добрив. Така їжа і корисна, і смакує краще. Все більше українців приєднуються до руху здорового харчування «З лану до столу».

Ця концепція передбачає, що натуральні продукти харчування піддаються незначній обробці, готуються у традиційний спосіб без застосування передових технологій продовольчого виробництва. Спеціальні методи збереження харчової цінності продуктів без застосування високотехнологічної апаратури та високого рівня обробки – це відсутність штучних добавок і підсилювачів смаку, натомість збереження поживної цінності та зменшення ризику виникнення алергій.

Уся сировина, котра використовується у виробництві, повинна бути виключно природного походження. Такі продукти мають не лише унікальний смак і запах, але також більшу поживну цінність. Ці продукти наближені до природних, завдяки чому добре засвоюються організмом, а їх споживання – здорове та безпечне.

Переваги продуктів без штучних добавок

За умови вирощування в природних умовах, свіжі та необроблені овочі й фрукти є найкращим і незамінним джерелом вітамінів, мінеральних солей і клітковини. З огляду на це калорійна цінність необроблених овочів і фруктів є нижчою порівняно з іншими продуктами.

Сирі та майже необроблені продукти відзначаються більшою

поживною цінністю. Готових страв потрібно з'їсти більше, ніж сирих, щоб забезпечити організм такою ж кількістю вітамінів і мікроелементів. Термічна обробка знищує вітаміни (особливо ті, які розчиняються у воді), пошкоджує білок і жири, а також нищить ензими, які покращують травлення.

Клітковина, яка знаходиться в необроблених продуктах харчування, відповідає за правильний метаболізм, знижує рівень цукру в крові, а також оберігає від багатьох хвороб.

Необроблені харчові продукти є більш ароматними, ніж приготовані. Їх не потрібно солити, приправляти чи додавати штучні підсолоджувачі.

Приклади необроблених повноцінних продуктів:

- цільнозернові культури – жито, просо, пшениця, ячмінь, кінза, коричневий рис і їх похідні, наприклад, пластівці, хліб із борошна грубого помелу, каші, макаронні вироби з непросіяного борошна;
- овочі та фрукти;
- білок – передусім стручкові рослини (квасоля, сочевиця), а також горіхи, насіння, напівжирні молокопродукти, яйця, риба, морепродукти, іноді м'ясо (м'ясо чи продукти тваринного походження повинні виготовлятися в екологічних сільських господарствах);
- жири й олія – нерафінована олія холодного віджиму, перш за все сояшнікова, льняна, конопляна, оливкова, а також вершкове масло;
- натуральні приправи, трави;
- нерафінована кам'яна чи морська сіль.

У країнах Європейського Союзу визначено загальні рекомендації стосовно здорового харчування залежно від віку, статі, пори року та способу життя.

Одним із перших правил є збільшення в повсякденному раціоні кількості овочів і фруктів. «Five a day», «5 par jour» (5 разів на день) – вже майже міжнародні гасла у країнах Євросоюзу.

Це не означає, що потрібно з'їдати 5 яблук на день, але не забувати й намагатися хоча б 5 разів у день включити у свій

раціон який-небудь фрукт і/або овоч у будь-якому вигляді: як перекуску, у супі, у салаті зі свіжих овочів і фруктів (морква з апельсином, біла капуста з яблуками, авокадо з полуницею), а також у вигляді бульйону, пюре з сирих овочів, соку, маринаду або додатку рису чи макаронних виробів.

Необхідно їсти менше, але краще: більше овочів і фруктів. Це дуже просто і було відомо завжди. Спробуйте порахувати, скільки разів учора ви їли овочі та фрукти в перервах між бутербродом, котлетою, картоплею фрі та солоною перекускою.

Приклади денних порцій фруктів і овочів, залежно від статі та віку (представлені пропозиції є прикладом добавок до страв, які споживаємо):

Жінка	1/2 грейпфрута Салат із помідорів і запіканка з кабачка Декілька редисин або маленький зелений огірок Суп або фруктовий компот
Чоловік	Грейпфрутовий сік Теплий салат із козячим сиром, стручковою квасолею та м'ясом Банан або стеблова селера, підпечена з сіллю Запіканка з цикорію з шинкою, зелений салат, маринована у вині груша
Підліток	Мюслі зі свіжими фруктами Салат із зеленого огірка, курка з зеленим горошком, яблучний пиріг Банан, сира морква, авокадо Піца «4 пори року» (помідор, артишок, печериці, болгарський перець), зелений салат, пудинг із фруктами
Дитина	Апельсиновий сік Терта морква, картопляне пюре, броколі Фруктовий компот або свіжі фрукти Суп, фруктовий компот

Натуральні і чисті продукти харчування.

Ми живемо в динамічний час індустріалізації і модернізації, і несприятливих чинників навколо стає все більше з кожним роком. Є багато прикладів, які доводять це — підвищена забрудненість повітря, води і навіть продуктів харчування не для кого вже не секрет. Але кожен з нас хоче бути здоровим, а для цього необхідно харчуватись натуральними, чистими продуктами харчування.

Де їх можна знайти і як правильно вибрати? Зазвичай продукти з власного городу, які вирощуються без застосування хімічних добрив, є екологічно чистими. В останні роки у великих гіпермаркетах почали з'являтися так звані «органічні продукти» – фрукти і овочі, які менш привабливі на вигляд, з відносно коротким терміном придатності.

Що потрібно знати про органічну їжу?

Умови органічних, екологічних або «біо» продуктів харчування схожі в одному — вони вирощені без допомоги генної інженерії, пестицидів та інших синтетичних речовин, які захищають їх від комах або низької врожайності. Такі продукти упаковані і зберігаються таким чином, щоб не погіршити свої смакові якості. Цілком очевидно, що подібні натуральні та екологічно чисті продукти харчування надзвичайно корисні. У них відсутні гормональні добавки або втручання генної інженерії.

Органічні продукти харчування містять більше мінералів, вітамінів і біологічно активних речовин, ніж продукти, вирощені з використанням хімікатів і пестицидів. Це важливо, оскільки саме з продуктів харчування рослинного або тваринного походження, організм отримує більшість необхідних поживних елементів. А склад споживаного продукту безпосередньо визначається умовами, за яких він був вироблений.

Екологічно чисті й натуральні продукти зазвичай містять тільки природні інгредієнти. Загальна маса неорганічних речовин у таких продуктах має бути незначною.

Сьогодні проводиться багато досліджень щодо різниці в тому, який вплив спричиняють на організм органічні продукти харчування та генетично модифіковані продукти. Дослідження, проведені вченими, не довели значних відмінностей у смакових якостях таких продуктів, але дослідники виявили, що органічні продукти харчування містять до 60% більше поживних речовин, ніж інші продукти. Так, вчені в університеті Ньюкасла (США) виявили, що органічні фрукти і овочі містять до 40% більше антиоксидантів, ніж звичайні. Крім того, органічні яблука соловодші і мають довший термін зберігання. Інший приклад показує, що органічні помідори містять в два рази більше вітамінів і мікроелементів, ніж помідори, вирощені в штучних умовах.

Насправді біологічно чисті продукти мають високу поживну цінність. Відсутність будь-яких добавок є одним з основних умов для підтримки здорового способу життя.

Будьте уважні при виборі фруктів і овочів.

Для досягнення більш тривалого терміну зберігання і для того, щоб поліпшити зовнішній вигляд і збільшити прибуток, виробники все частіше використовують потужні хімічні речовини (для прискорення росту), антибіотики (для більш тривалого терміну зберігання), і методи генної інженерії (для вирощування фруктів і овочів у несприятливих для них умовах). Багато з цих речовин потрапляють в організм, завдаючи невіправної шкоди здоров'ю. Медичні дослідження показують, що широке використання синтетичних речовин призводить до збільшення числа тяжких захворювань. Дієтологи радять бути обережними у виборі фруктів і овочів. Спеціалісти стверджують, що найнижчий рівень пестицидів спостерігається в спаржі, авокадо, бананах, брокколі, цвітній капусті, кукурудзі, ківі, манго, цибулі, зеленому горошку, папайї та ананасі. Найвищий рівень пестицидів спостерігається в яблуках, селері, вишнях, винограді, персиках, груші, картоплі, шпинаті і полуниці, що вирощені на синтетичних речовинах.

Використані джерела:

1. <http://ubeautys.ru/page/naturalni-i-chisti-produkti-harchuvannja>
2. <http://www.bonduelle.ua/slow-food-moda-chy-tyndencija>
3. <http://www.vigadgets.ru/page/stravi-na-kozhen-den-najkrashhi-recepti>
4. <http://www.bonduelle.ua/jak-prygotuvaty-nadzvyhajni-stravy-lyshe-z-bazovyh-produktiv>
5. http://www.pravilnapitania.blogspot.com/p/10_16.html
6. <http://www.vigadgets.ru/page/genialna-kulinarija-recepti-smachnih-i-korisnih-strav>
7. <http://www.supercook.ru/za-25.html>

Запитання та завдання для обговорення

1. Які види обробки овочів ви знаєте?
2. Назвіть переваги продуктів харчування, що не містять штучні добавки.
3. В чому різниця між органічною та неорганічною їжею?
3. Що ви знаєте про органічну їжу?

МЕТОДИЧНИЙ БЛОК

Ділова гра «Рекламний агент»

Хід роботи:

Учні об'єднуються у групи по 4-5 осіб. Вчитель пропонує декілька варіантів гри:

- ви відкрили хлібопекарню.
- ви вирішили обладнати кафе, що обслуговує молодь вашого району.
- ваш ресторан пропонує страви з екологічно чистими продуктами, що постачають фермери.

Завдання:

1. Які перші кроки з розміщення реклами вашого закладу треба зробити? Які особливості вашого закладу і як ви це продемонструєте?

2. Які ви забезпечите привабливість вашого закладу харчування через оригінальність меню?

3. Створіть ситуацію, де ви пропонуєте відвідати ваш заклад. Забезпечте заходи, щоб ваші клієнти завітали до вашого закладу ще раз.

Як рекламний агент визначте, у яких засобах масової інформації буде розміщена ваша реклама, зробивши відбір на основі характеристик:

1. Схильність цільової аудиторії до певних засобів інформації.

2. Специфіка культури обслуговування.

3. Особливості меню. Екологічність меню.

4. Вартість.

5. Естетичність, привабливість.

Проект «Полуниця з вершками»

Хід роботи:

Учні об'єднуються в команди для спільного здійснення проекту.

Завдання проекту: створити оригінальну страву, що складається з набору продуктів харчування, яку завчасно принесли учні.

Учням (командам) пропонується однаковий набір продуктів. Важливо, щоб учні самі визначились, як вони їх приготують, вираховували їх вартість, доступність та можливість і безпечність у їх споживанні.

Для прикладу можна пропонувати командам приготувати десерт «Полуниця з вершками» (склад продуктів визначає вчитель з учнями, який буде однаковий та закріплений за всіма командами).

Учні мають здійснити такі кроки:

- написати план проекту;
- визначити відповідальних за різні дії;
- призначити керівника проекту;
- здійснити проект;
- приготувати презентацію свого продукту.
- здійснити оцінку свого проекту (визначити що було здійснено успішно, де були проблеми, обговорити, чому вони виникли).

Учитель має пам'ятати, що перевагу отримає та команда, яка:

- обрала набір продуктів, що коштує дешевше, ніж у іншої команди;
- обгрунтувала проект з точки зору його корисності, екологічності (корисність даної страви);
- здійснила швидко завдання;
- створила цікаву та оригінальну презентацію;
- прорекламувала свій результат та пригостила якомога більше людей.
- отримала зворотній зв'язок після здійснення проекту.

ТЕМА 5. ПРАВИЛА ДЛЯ СПОЖИВАЧА

Після опрацювання матеріалу учень буде:

- знати особливості вимог щодо безпеки продуктів харчування;
- розуміти, що вибір продуктів харчування – це запорука здоров'я;
- усвідомлювати негативну роль для здоров'я людини фальсифікованої харчової продукції;
- уміти застосовувати головні правила споживача стосовно вибору продуктів харчування.

Основні поняття: їжа, харчування, фальсифіковані продукти харчування, правила споживача.

Обладнання: ілюстративні матеріали, на яких зображені різні продукти харчування, Закони України «Про захист прав споживачів» та «Про якість та безпеку харчових продуктів і продовольчої сировини», зразки штрих-кодів та упаковки продуктів харчування, фіскальні чеки з супермаркету.

1. Купуємо продукти

Харчові продукти — це об'єкти тваринного або рослинного походження, що використовуються в їжу в натуральному або переробленому вигляді як джерело енергії, харчових, смакових та ароматичних речовин.

Харчові продукти поділяються на:

- продукти масового споживання, що виготовляються та використовуються за традиційною технологією, призначені для регулярного використання в харчуванні основної кількості населення;

- продукти масового споживання зі зміненим хімічним складом (продукти з певними властивостями), включаючи вітамінізовані, ті, що мають низький вміст жиру, низькокалорійні та інші;

- лікувальні (дієтичні) продукти — харчові продукти, що мають змінений хімічний склад і фізичні властивості, спеціально створені для використання в лікувальному та профілактичному харчуванні і рекомендовані із цією метою органами охорони здоров'я;

- продукти дитячого харчування — спеціально розроблені для харчування дітей до 3-х років.

Для виготовлення харчових продуктів використовується продовольча сировина. До харчових продуктів і до продовольчої сировини є певні вимоги щодо їх харчової цінності, якості й безпеки для здоров'я людини, умов зберігання.

Під безпекою харчових продуктів розуміють відсутність токсичного, канцерогенного, мутагенного або іншого несприятливого впливу продуктів на організм людини під час уживання їх у загально прийнятих кількостях.

Безпека харчових продуктів гарантується відсутністю або обмеженням рівня гранично допустимої концентрації забруднювачів хімічної і біологічної природи походження, а також природних токсичних речовин, що характерні для даного продукту і становлять небезпеку для здоров'я.

Особливі вимоги висуваються до продажу харчових продуктів.

Прийом, упаковка, маркування, зберігання і продаж харчових продуктів в Україні регулюється Правилами роздрібної торгівлі продовольчими товарами, затвердженими наказом Міністерства економіки №185 від 11. 07. 2003 р. Згідно із цими Правилами роздрібний продаж продовольчих товарів здійснюється через спеціалізовані підприємства торгівлі зокрема, фірмові, підприємства з універсальним асортиментом продовольчих товарів, відділи (секції) підприємств з універсальним асортиментом непродовольчих товарів, стаціонарну роздрібну торгову мережу

(намети, кіоски, торгові автомати), пересувну торгову мережу (автокрамниці, автопричепа, візки, лотки, бочки, цистерни і т. д.), склади-магазини, підприємства громадського харчування.

Усі продовольчі товари повинні бути з документами, наявність яких передбачено чинними нормативно-правовими актами. Працівники підприємства торгівлі зобов'язані своєчасно надавати покупцеві всю необхідну інформацію про товари, а також на вимогу покупця — документи, якими підтверджуються їхня якість, безпека і ціна. Такими документами можуть бути сертифікати якості.

Неякісні та небезпечні харчові продукти й продовольча сировина підлягають вилученню.

До неякісних відносяться продукти і продовольча сировина, якісні показники і споживчі властивості яких не відповідають вказаним у нормативному документі, а також такі, якість яких погіршилася в результаті порушення маркування, порушення або деформації тари та окремих одиниць упаковки тощо.

До небезпечних відносяться харчові продукти і продовольча сировина, показники безпеки яких не відповідають вимогам, установленим законодавством для даного виду продукції, а також харчові продукти і продовольча сировина, споживання яких пов'язане з ризиком для життя і здоров'я людини, зокрема, фальсифіковані харчові продукти і продовольча сировина, а також такі, які не можуть бути належним чином ідентифіковані, на які відсутні супровідні документи, що підтверджують їхнє походження, або документи, що підтверджують їхню якість і безпеку; термін придатності до вживання яких закінчився; виготовлені з використанням не дозволених в установленому порядку компонентів, харчових добавок, матеріалів, технологій і таке інше; з вираженими ознаками псування або пошкодження гризунами або комахами.

Фальсифікація харчових продуктів — це додавання в їжу інгредієнтів, небезпечних для здоров'я людини або заміників тих компонентів, які повинні входити до складу продукту відповідно до його опису.

Фальсифікація товарів виникла, імовірно, разом з товарно-грошовими відносинами, а можливо й раніше. З масовою фальсифікацією людство вперше зіткнулося в XVII столітті, коли підроблювати почали все, що можна було продати. Активно підроблювали масло, молоко, борошно, тобто найбільш традиційний і ходовий товар. Нові товари, наприклад, каву, чекала така ж сама доля. Простим, але дуже шкідливим способом фальсифікації було підмішування до дорогих сортів продуктів дешевших. Не обходилося і без консервантів — соди, борної і саліцилової кислот, які використовували як консервант, щоб продукт не псувався.

Залежно від засобів фальсифікації товару, кількості замітника та порушення рецептурного складу продукту, що фальсифікується, розрізняють такі способи якісного обману покупця:

- додавання води;
- введення дешевших компонентів за рахунок дорожчих;
- часткова заміна натурального продукту імітатором;
- додавання або повна заміна продукту чужорідними добавками;
- введення різних харчових добавок;
- часткова або повна заміна продукту харчовими відходами;
- підвищений вміст допустимих нормативно-технічною документацією неякісної продукції або компонентів;
- введення консервантів, антиокислювачів і антибіотиків без вказівок на маркуванні товару.

Ступінь безпеки продукту, що фальсифікується, залежить також від якості використаної води. Якщо використовується недоброякісна вода (наприклад, за мікробіологічними показниками), то розбавлений продукт буде не тільки фальсифікованим, але й небезпечним для здоров'я людини.

Продукти, що містять генетично модифіковану сировину, повинні продаватися в Україні тільки зі спеціальним маркуванням на упаковці. Найбільш небезпечні для людини генетично модифіковані картопля, соя, кукурудза, а також м'ясо тварин, яких

годували генетично модифікованими продуктами (ГМП). Часто вони входять до складу чіпсів, гамбургерів, консервів, ковбас, молочних продуктів. Виробники, знаючи про це, реалізують такі товари без спеціального дозволу Мінохоронздорів'я, що є порушенням зазначеної постанови.

У Західній Європі, США, Японії інформують споживача про добавки генетично модифікованих організмів (ГМО), і він сам визначає, споживати чи ні продукти з ГМО.

Для харчових продуктів і продовольчої сировини встановлені терміни придатності (обов'язкові терміни, протягом яких товари повинні бути реалізовані споживачам), умови зберігання й транспортування.

Продукти, які швидко псуються, мають певні умови зберігання (за певного температурного режиму) та нетривалі терміни придатності. Для прийняття правильного рішення під час купівлі та споживання продовольчих товарів важливо на це звертати увагу.

Згідно «Закону про захист прав споживачів», споживач в Україні має право на одержання необхідної, доступної, достовірної та своєчасної інформації про продукцію, що забезпечує можливість її свідомого й компетентного вибору та безпечного користування. Інформація повинна бути надана споживачеві до придбання ним товару.

Фасовані вітчизняні та імпортовані харчові продукти на етикетці (упаковці) мають містити маркування з інформацією на державній мові про:

- назву харчового продукту;
- назву та повну адресу і телефон виробника, для імпортованих харчових продуктів — назву, повну адресу і телефон імпортера;
- кількість нетто харчового продукту у встановлених одиницях вимірювання (вага, об'єм або поштучно);
- склад харчового продукту в порядку переваги складників, у тому числі харчових добавок та ароматизаторів, що використовувались у його виробництві;

- калорійність і поживну цінність із вказівкою на кількість білка, вуглеводів і жирів у встановлених одиницях вимірювання на 100 грамів харчового продукту;
- кінцеву дату споживання «Вжити до» або дату виробництва та строк придатності;
- номер партії виробництва;
- умови зберігання та використання, якщо харчовий продукт потребує певних умов зберігання та використання для забезпечення його безпечності та якості;
- застереження щодо споживання харчового продукту певними категоріями населення (дітьми, вагітними жінками, літніми людьми, спортсменами й алергіками), якщо такий продукт може негативно впливати на їх здоров'я при його споживанні;
- позначення нормативного документа для харчових продуктів вітчизняного виробництва;
- іншу інформацію, передбачену чинними в Україні нормативними документами, дія яких поширюється на певний харчовий продукт.

На етикетці забороняється надавати інформацію про дієтичні та функціональні властивості харчового продукту без дозволу центрального органу виконавчої влади у сфері охорони здоров'я.

Етикетки харчових продуктів, на яких використовуються символи, повинні містити тільки такі символи, які були затверджені відповідними міжнародними та регіональними організаціями з питань стандартизації.

Інформування покупців про роздрібні ціни здійснюється в грошовій одиниці України за допомогою ярликів цін (цінників), які оформляються відповідно до встановлених вимог.

Споживач, у випадку порушення його прав, може звернутися:

- усно до продавця (виробника, виконавця), мотивуючи свої претензії;
- усно або письмово до керівників організації, яка продала неякісний товар, мотивуючи свої претензії;
- письмово в державні органи, які здійснюють захист прав споживачів;

- в громадську організацію (об'єднання) споживачів за допомогою та роз'ясненням;

- підготувати та зібрати необхідні документи (копії заяв, претензій, актів, довідок, чеків тощо) та надати позов до суду.

Якщо на якому-небудь з етапів вимоги споживача задовольняться, не буде необхідності у подальших зверненнях.

Скарби супермаркету

Усі ми купуємо продукти харчування в супермаркетах. Вирушаючи до магазину, ми хочемо купити тільки «найнеобхідніше», але в результаті приносимо додому купу зайвого.

Як же встояти проти спокус, які чатують на відвідувачів супермаркету, дотриматися основних принципів здорового харчування, купити всі необхідні продукти і не витратити зайвих грошей? Це здійснити дуже складно, оскільки для довірливого покупця в усіх супермаркетах від паркування до каси розсипані «маркетингові скарби», які заохочують купувати більше.

Для того, щоб споживчий вибір товарів у супермаркеті був свідомий і раціональний, необхідно знати деякі тонкощі організації торгівлі в закладах цього типу.

Супермаркет починається з візочка. Ця незамінна для споживчого користування річ була винайдена в 1938 році спеціально для того, щоб полегшити покупцям можливість винести з магазину якомога більше товару.

Також, в супермаркетах активно використовується так званий арома-маркетинг: у відділах магазину поширюються привабливі аромати. Коли людина сама не знає, що вона хоче, їй ненав'язливо пропонують аромат смачного продукту. Вдихаючи аромати свіжої випічки або духмяних заморських квітів, споживач не зможе встояти від спокуси їх купити. Саме ці відділи і є найприбутковішими. Природні благоуханні запахи в більшості супермаркетів свідомо розташовуються біля самого входу. Вони ще з порогу піднімають споживчий дух, активують «купівельні рецептори» і налаштовують на імпульсивні покупки і бажання наповнити порожній візок.

Супермаркети прекрасно знають щоденні потреби середньостатистичного споживача, а тому, розміщують молочні та інші найнеобхідніші продукти в найдальшому закутку магазину. І щоб покупцю дістатись до потрібного краму, доведеться обійти весь магазин, де на нього вже чатують «маркетингові скарби».

Шлях кожного споживача до заповітних молочних полиць і духмяного хліба вже заздалегідь прорахований, спланований та визначений спеціально навченими спеціалістами.

Більшість супермаркетів прокладає маршрут для своїх покупців справа наліво. Сила людської звички до правостороннього руху впливає на те, як скуповується відвідувач. Саме з цієї ж причини товари, розташовані праворуч, мають більше шансів заповнити вашу увагу, а значить, і потрапити у «бездонний» візок покупця.

Товар, який магазин хоче продати в першу чергу, розкладений на рівні очей відвідувача. А самі дешеві товари, наприклад, крупи, макарони, розфасовані у великі пакети – розміщені на самих нижніх полицях. Продукти здорового харчування маркетологи підняли на самий верх. Товари відомих дорогих брендів у яскравих упаковках розставлені так, що відвідувач просто не зможе їх не помітити.

Усе любить пару. Так і в супермаркеті. Так звані супутні товари завжди ставлять поруч з основними. Поруч із печивом – соки або газовані напої, поруч із сорочками — краватки тощо.

На рівні дитячих очей у супермаркетах ставлять солодкі кукурудзяні палички та іншу смакоту в гарній обгортці, яку дитина обов'язково побачить.

«Маркетингові скарби» у супермаркеті зазвичай супроводжуються солодкими посмішками і безкоштовними «мишоловками». Це — рекламні акції. Коли відвідувачам пропонують щось спробувати чи понюхати, та ще й абсолютно безкоштовно, слід пильнувати! Не встигне відвідувач оговтатися, як віддасть купу грошей.

Теплі кольори завжди притягують. Холодні — присипляють нашу пильність і сприяють високим продажам. Цим і

користаються виробники. Теплий колір будівлі супермаркету зовні, холодний блакитний інтер'єр всередині — і відвідувач вже шукає тепла в упаковках і етикетках.

Музика також стала зброєю торгівлі. Дослідження показали, що під спокійну музику рухи людини сповільнюються, більше розглядають товари, а значить і більше витрачають. Визначено, що, під класичну музику покупці, зазвичай, вибирають дорожчі товари.

Найбагатша на скарби зона чекає на споживачів поруч із касою. Саме тут, стоячи в черзі, вони за кілька хвилин легко можуть стати жертвою всіляких солодощів та дрібничок. Навіть якщо відвідувачам зі своїм списком до цих пір вдалося без втрат для гаманця оминати всі «маркетингові скарби», це випробування може виявитися тяжким.

Споживач нарешті біля каси. Час діставати дисконтну або акційну карту. Її теж завбачливо підготували споживачам маркетингологи. Вона, звичайно, дозволяє трохи заощадити, але основне її призначення — міцно «прив'язати» відвідувача саме до певного супермаркету.

Щоб максимально задовольнити свої споживчі потреби і при цьому не купити й не витратити зайвого доцільно дотримуватися декількох раціональних правил:

1. Визначте необхідні покупки та їх кількість.

Перед тим як відправитися за покупками перегляньте вміст свого холодильника, гаманця та перевірте наявність продуктів першої необхідності. Так ви зможете уникнути покупки продуктів, які у вас вже є і які можуть швидко зіпсуватися. Значна частка бюджету родини витрачається на продукти, які споживаються не повністю, тому що було куплено більше ніж потрібно.

2. Сплануйте своє меню на тиждень.

Продумайте, що ви будете готувати протягом тижня. Це допоможе спланувати покупку необхідних продуктів та їх кількість, що заощадить ваш час і гроші.

3. Складіть список покупок.

Складіть список необхідних продуктів. Після того, як ви

оглянули свої продуктові запаси і спланували свій раціон харчування на тиждень, перед походом у магазин обов'язково складіть список продуктів. Цей список дає можливість зробити покупки швидко і не купити непотрібних товарів. Зі списком продуктів ви точно знаєте, що вам потрібно і не витрачаєте час на роздуми і сумніви. Ви зможете уникнути зайвих витрат, і не треба буде ходити в магазин вдруге. Краще витратити 15 хвилин на складання списку, ніж 2 години на повторне відвідування магазину. Коли йдете за покупками, візьміть ручку і викреслюйте покладені в корзину товари.

4. Визначте день для закупівель.

Домовтеся зі своєю родиною про постійний день і час для закупівлі продуктів харчування. Узгодьте з ними список необхідних продуктів, можливо, потрібно щось додати, щоб урахувати потреби всіх членів родини і не виникли спонтанні покупки й непотрібні витрати.

5. Візок або корзинка?

Якщо у вас є список, то приблизно можна оцінити, скільки у вас буде товару. Якщо ви плануєте велику закупівлю в супермаркеті, то візьміть відповідно більший візок. Якщо продуктів буде небагато, то візьміть маленький візок або кошик для покупок. З маленьким кошиком легше пересуватися по магазину, простіше встояти від спокуси покласти непотрібний продукт. Адже якщо візок великий і порожній, то так і хочеться щось додати, часом зовсім зайвий.

6. Робіть покупки на ситий шлунок.

У супермаркет голодним краще не ходити — хочеться купити багато смачних і не завжди потрібних продуктів. Це працює арома-маркетинг. У більшості супермаркетів є пекарня, повз аромат, якої пройти неможливо. А м'ясний та ковбасний відділи своїми запахами не залишать байдужими жодного голодного відвідувача. За таких умов складно утриматися від покупки безлічі непотрібних та дорогих делікатесів, щоб наповнити «бездонний» візок.

7. Ураховуйте розташування товарів на полицях.

Існує ще один поширений маркетинговий хід — найдорожчі продукти завжди розташовуються на рівні очей покупців. Тому, щоб не стати жертвою маркетингу, звертайте увагу на нижні полиці, де найчастіше ставлять більш дешеві й доступні товари.

8. Не гуляйте по рядах.

Не витрачайте час на безцільні прогулянки між рядами супермаркету. Йдіть тільки в ті ряди, де знаходяться товари, які вам необхідні. Зазвичай товари першої необхідності розташовуються в незручному місці, щоб потрібно було пройти через увесь магазин, пройшовши повз полиці з дорогими делікатесами. Намагайтеся не піддаватися спокусі купити товари, які активно рекламуються.

9. Намагайтеся уникати безкоштовних дегустацій.

Безкоштовна дегустація — метод стимулювання збуту товару, який активно використовується на ринку маркетингу. Цей метод має психологічне підґрунтя, після дегустації більшість людей відчують себе зобов'язаними купити спробований продукт. Ціна нового продукту, який пропонують дегустувати, часто завищена. Тому якщо ви все-таки спробували що-небудь, похваліть товар і вирушайте далі за покупками.

10. Звертайте увагу на інформацію з етикеток і упаковок. Обов'язково звертайте увагу на дату виготовлення товару або на кінцеву дату придатності, яка вказана на упаковці. Звертайте увагу на інгредієнти, що входять до складу продукту. Не купуйте продукти, що містять багато консервантів, барвників, транс-генних, гідрогенізованих жирів та іншої хімії.

11. Будьте обережні з акційними продуктами. Кожен супермаркет пропонує акцію — купіть 2 продукти за ціною одного та ще отримаєте третій безкоштовно. Інколи акційними товарами є продукти харчування, термін придатності яких закінчується через декілька днів. Перш ніж купити товар по акції, перевірте термін придатності.

12. Не витрачайте гроші на покупку напівфабрикатів. Пельмені, вареники, котлети. Все це можна приготувати вдома і заморозити на тривалий термін. За необхідності, завжди

можна швидко приготувати вечерю. Навчіться готувати їх самостійно. Тоді ви будете з байдужістю проходити повз полиці напівфабрикатів, ковбас і магазинної випічки. Крім того, ваші домашні страви не будуть містити консервантів, барвників та інших неорганічних добавок.

13. Плануйте витрати на харчування. Щомісячно розраховуйте свої витрати на харчування і відстежуйте їх дотримання. У будь-якому випадку завжди намагайтеся зберігати чек про придбання товару, який відіграє чималу роль, якщо виник неприємний інцидент у магазині. Будьте об'єктивними і раціональними, роблячи покупки у продуктових відділах супермаркетів. Адже йдеться тут про найцінніше та найдорожче в житті кожної людини – про здоров'я.

Запитання та завдання для обговорення

1. Що таке безпечні продукти харчування? Як розрізнити корисні та небезпечні харчові продукти?

2. Яка інформація має бути на етикетці (упаковці) продуктів харчування? Що вона означає?

3. Назвіть головні правила здійснення покупки у сучасному магазині (супермаркеті).

МЕТОДИЧНИЙ БЛОК

Завдання 1. Попередньо підготуйте кілька розрахункових чеків з магазину. Визначте, які обов'язкові елементи мають бути на них. Яку інформацію споживач може отримати з даного виду документів?

Завдання 2. Підберіть зразки етикеток товарів, якими тобі доводилось користуватися.

Яку інформацію можна знайти на етикетці?

Які види товарних знаків містить дана етикетка?

Користуючись додатком знайдіть на етикетці та роз'ясніть значення (скористуйтеся додатковими джерелами):

- знаків відповідності;
- екологічних знаків;
- знаків нагород, інше.

Завдання 3. Розгляньте та проаналізуйте штрих-код на етикетці продукту харчування з метою виявлення підробки або доказу його оригінальності.

Практична робота №4. «Оцінюємо упаковку товару»

Мета: визначити яка інформація міститься на упаковці певних товарів та продуктів, чи є вона повною та достовірною.

Обладнання: упаковки товарів, Закон України «Про якість та безпеку харчових продуктів і продовольчої сировини».

Хід роботи:

Завдання 1. За даними Закону України «Про якість та безпеку харчових продуктів і продовольчої сировини» проведіть оцінку упаковки харчових продуктів.

1. Порівняйте рівень, зміст, повноту інформації, що дається на упаковках.
2. Назвіть переваги та недоліки упаковки.
3. Запропонуйте шляхи щодо покращення зовнішнього вигляду та інформаційного наповнення упаковки.

Завдання 2.

- Об'єднайтеся в групи по 4 учні.
- Отримайте від учителя 2-3 упаковки продуктів харчування.
- Виконайте роботу і зробіть висновок: який із запропонованих товарів ви придбали б в залежності від того наскільки повну інформацію про цей товар дає упаковка?

План оцінки упаковки товару	Оцінка упаковки 1	Оцінка упаковки 2
1. Назва продукту		
2. Маса продукту		
3. Склад продукту (чи є вміст харчових добавок)		
4. Харчова та енергетична цінність		
5. Строки придатності до споживання		
6. Умови зберігання продукту		
7. Інформація про фірму-виробника		
8. Умови використання, приготування		
9. Застереження щодо використання продукту певними категоріями населення		

Час виконання роботи 10-15 хвилин.

Питання та завдання для обговорення:

1. Чому інформація про товари та продукти є життєво-необхідною для споживача?
2. Які джерела інформації про товари та послуги вам відомі? Які з них ви виділяєте як найбільш повні, достовірні?
3. Що ви розумієте під поняттям «достовірність інформації»?
4. Якими джерелами інформації про товари, послуги, роботи користуєтесь ви та ваші близькі?
5. Яку цікаву для вас інформацію ви отримали під час екскурсії до місцевої газети?
6. Якби вам запропонували створити упаковку для харчових продуктів (напою, морозива, печива) яку інформацію та дизайн ви б запропонували?

ТЕМА 6. ЕТИКЕТ ХАРЧУВАННЯ

Після опрацювання матеріалу учень буде:

- знати як на організм людини впливають продукти харчування; як обирати безпечні продукти та страви
- розуміти, що вибір продуктів харчування – це запорука здоров'я;
- усвідомлювати, що від того, як людина харчується, залежить її здоров'я, настрої, працездатність; значення і функції загального харчування людини;
- уміти обирати безпечні продукти харчування.

Основні поняття: їжа, харчування, продукти харчування, безпечні продукти та страви.

Обладнання: ілюстративні матеріали, на яких зображені різні продукти харчування.

БАЗОВА ІНФОРМАЦІЯ ДЛЯ ВЧИТЕЛЯ

Соціальне значення продуктів та харчування

Соціальний захист передбачає забезпечення соціально гарантованих умов для нормального існування та розвитку людини, тобто певного життєвого рівня. Як правило, основою системи соціальних гарантій є певні стандарти (нормативи), властиві конкретному суспільству.

У соціальних нормативах прийнято виділяти прожитковий мінімум.

Прожитковий мінімум — це задоволення потреб на рівні, необхідному для виживання людини в суспільстві як соціальної істоти (межа бідності). На сучасному етапі розвитку суспільства прожитковий мінімум є основним поняттям, на якому ґрунтується забезпечення соціальних прав і потреб людини.

Кожній людині для підтримання нормальних умов життєдіяльності потрібні певні матеріальні й нематеріальні блага. Це — їжа, одяг, житло, побутові речі, різні послуги. Необхідність людей в чомусь, бажання мати щось — це і є потреби.

Потреба — це особливий психологічний стан людини, за якого вона відчуває або усвідомлює «незадоволеність», невідповідність між внутрішніми та зовнішніми умовами життєдіяльності. Потреба стає поштовхом до активності, спрямованої на усунення невідповідності, що виникла. Людина знаходить реальні можливості задовольнити потреби, а за відсутності таких можливостей — пригнічує або замінює певну потребу іншою, найближчою до неї.

В економічній науці поняття «потреби» визначається як прояв необхідності мати певні блага, бажання володіти ними, відчуття нестачі, якщо бажання залишається незадоволеним.

Потреби людини залежать від багатьох факторів: рівня розвитку конкретної людини, суспільства, оточуючих умов життя. Потреби — різноманітні та складні. Але, незважаючи на їх кількість та різноманіття, усі потреби можна виділити в певні групи, тобто класифікувати. Така класифікація може бути здійснена за різними критеріями.

У сучасній економічній літературі автори наводять різні класифікації потреб. Варто розглянути найбільш поширені та загально визнані.

Потреби можна поділити на:

1. біологічні, які забезпечують найважливіші життєві функції організму людини;
2. соціальні, які необхідні для активної взаємодії людини і суспільства (спілкування, навчання, дружба);
3. матеріальні, що необхідні для забезпечення життєдіяльності людини (предмети побуту, одяг, взуття тощо);
4. духовні — для підвищення рівня знань і культурного рівня людини (книги, газети, журнали, музика, кіно, театр тощо).

За суб'єктами (носіями потреб) розрізняють індивідуальні, групові, колективні та суспільні потреби.

Разом із розвитком людини відбувається розвиток її потреб. У сучасному суспільстві недостатньо задовольняти потреби в їжі, помешканні, одязі. Дедалі більшого значення набуває задоволення духовних, культурних, освітніх потреб.

Спочатку потреби людини в їжі, одязі та житлі були мінімальними. Згодом з'являється потреба урізноманітнювати їжу, роблячи її калорійнішою та якіснішою, купувати якомога красивіший та модний одяг, створювати комфорт і затишок у своїй оселі. Наприклад, важко уявити сучасну людину, яка живе в печері чи вдягається в необроблену шкіру власноруч упольованого звіра. Або, скажімо, те, що теперішні бабусі та дідусі у свої 15–16 років навіть не чули про комп'ютер, а дехто навіть не знав, що таке телевізор.

Отже, потреби людини не лише кількісно збільшуються, а й змінюються якісно. Можна зробити висновок, що потреби людини — безмежні у своєму розвитку й мають тенденцію до зростання, тобто до якісних і кількісних змін.

Усю історію розвитку суспільства ми можемо, в певному значенні, розглядати як історію формування потреб. Сучасна цивілізація, тобто нинішній ступінь розвитку матеріальної і духовної культури суспільства, виділяє кілька рівнів потреб (класифікація потреб за А.Маслоу):

1. фізіологічні потреби, що необхідні для виживання організму. Це потреби в їжі, воді, одязі,
2. житлі, відтворенні роду;
3. потреби в безпеці, які охоплюють проблеми захисту людини від фізичних і психологічних небезпек, убогості, болю, гніву, страху, захисту від зовнішніх ворогів і злочинців, допомоги у разі хвороби;
4. потреби в соціальних контактах, які включають спілкування з людьми, належності до певної соціальної групи, що мають такі ж інтереси, у дружбі й любові;
5. потреби в пошані, які включають не тільки потребу в

пошані з боку інших людей, а й самоповазі, у набутті певного суспільного положення;

б. найвищий рівень мотивації, який виражається у потребі в саморозвитку, реалізації своїх потенційних можливостей та здібностей, в осмисленні і розвитку власного «я».

Соціально-економічний прогрес суспільства яскраво виявляється у дії закону зростання кількості потреб. Цей закон ілюструє об'єктивну (незалежну від волі і бажання людей) необхідність зростання й удосконалення людських потреб, пов'язаних із розвитком виробництва і культури.

Проте безмежність потреб не полягає в простому пропорційному зростанні всіх їх видів. Швидше за все задовольняються і мають певну межу розвитку потреби низького порядку. Навпаки, по суті безмежні запити вищого порядку — соціальні та інтелектуальні.

Процес використання продуктів, товарів і послуг, які виробляються і надаються з метою задоволення певних потреб — це є споживання.

Згідно з документами Всесвітньої організації спілок споживачів, можливість задовольнити свої основні потреби без негативних наслідків для навколишнього середовища — це раціональне споживання.

У структурі споживання можна виділити три основні рівні: особисте та сімейне, виробниче та суспільне.

До особистого та сімейного споживання відноситься споживання продуктів харчування, взуття, одягу, предметів домашнього використання, житла, особистого транспорту, побутових послуг, знань, предметів культурного призначення, духовних цінностей.

Виробниче споживання здійснюється на підприємствах, що передбачає використання сировини, напівфабрикатів, матеріалів, енергії, засобів виробництва, споруд тощо.

До суспільного споживання відноситься використання матеріальних і духовних цінностей з метою задоволення державних, суспільних потреб в обороні, захисту навколишнього

середовища, охороні правопорядку, безпеці життєдіяльності людини, охороні здоров'я, освіті, науці, культурі, відпочинку, міжнародних відносинах тощо.

Структура та обсяг особистого споживання залежать від доходів, цін, розподілу доходів на споживання і заощадження. Суспільне й виробниче споживання залежать від обсягів виробництва та імпорту споживчих товарів і послуг.

Отже, споживач — це «продукт» свого середовища. З віком людина прагне досягти того, чого, як їй здається, вона була позбавлена в дитинстві та юності. Тому глибше зрозуміти поведінку споживача допоможе вивчення процесів соціалізації, тобто чинників, що впливають на різні групи людей у різні періоди життя.

Проте, незважаючи на велику кількість та різноманітність потреб, є певний мінімальний перелік товарів і послуг, які необхідні людині для задоволення найнеобхідніших потреб.

Мова йде про споживчий кошик та споживчий мінімум.

Споживчий кошик — це сума витрат на найбільш необхідні продовольчі товари, послуги (із розрахунку на один місяць на одну людину або на сім'ю), так званий споживчий мінімум, необхідний для підтримки життєвого рівня людини. Споживчий кошик складається з усіх товарів і послуг, необхідних для задоволення основних потреб людини.

Споживчий мінімум — це вартісна величина достатнього для забезпечення нормального функціонування організму людини (збереження здоров'я) набору продуктів харчування, а також мінімального набору непродовольчих товарів та послуг, необхідних для задоволення основних соціальних та культурних потреб особистості.

Отже, споживчий мінімум — це мінімальний набір товарів, які необхідні для задоволення нагальних потреб людини.

Споживчий мінімум визначається нормативним методом у розрахунку на місяць на одну особу, а також окремо для тих, хто належить до основних соціальних та демографічних груп населення:

- дітей віком до 6 років;
- дітей віком від 6 років до 18 років;
- працездатних осіб;
- осіб, що втратили працездатність.

Даний мінімум, визначений для осіб, які згідно з чинним законодавством підлягають обов'язковому державному соціальному страхуванню, збільшується на суму обов'язкових платежів (за матеріалами За кону України «Про прожитковий мінімум»).

Набір продуктів харчування формується спеціально уповноваженим центральним органом виконавчої влади у сфері охорони здоров'я з використанням нормативів фізіологічної потреби організму людини в продуктах харчування, виходячи з їхнього хімічного складу та енергетичної цінності, з урахуванням рекомендацій Всесвітньої організації охорони здоров'я.

Основними принципами формування набору продуктів харчування є:

- забезпечення дитини повноцінним харчуванням для розвитку здорового організму;
- забезпечення дитини додатковим харчуванням для активного соціального та фізичного розвитку;
- задоволення організму працюючої особи відповідними комплексами продуктів харчування для відтворення та збереження працездатності, працездатності для безробітного, відновлення в необхідних випадках працездатності для особи, яка її втратила;
- необхідність підтримання повноцінного функціонування та запобігання віковим змінам організму людини похилого віку.

До набору мінімальних товарів і послуг включають найнеобхідніші промислові товари (одяг, взуття, побутову техніку тощо), житлово-комунальні, транспортні, побутові послуги, послуги зв'язку, закладів культури, освіти, охорони здоров'я та інші. Набір товарів і послуг формується уповноваженими центральними органами виконавчої влади.

Основними принципами формування такого набору є:

- задоволення мінімальної потреби громадян у житлі, організації побуту, користуванні транспортом, закладами культури, у підтриманні зв'язку з навколишнім середовищем;
- задоволення потреби громадян у користуванні закладами освіти (у тому числі дошкільної), охорони здоров'я;
- визначення житлово-комунальних послуг (з утримання житла, електропостачання, постачання холодної та гарячої води, водовідведення, теплопостачання, газопостачання та постачання скрапленого газу), виходячи із соціальної норми житла та нормативів споживання зазначених послуг;
- урахування особливостей потреб осіб, що належать до різних соціальних та демографічних груп населення.

Прожитковий (споживчий) мінімум установлює Кабінет Міністрів України після проведення відповідної експертизи сформованих наборів продуктів харчування, непродовольчих товарів і послуг.

Прожитковий мінімум на особу, а також окремо для тих, хто належить до основних соціальних та демографічних груп населення, за поданням Кабінету Міністрів України щорічно затверджується Верховною Радою України до початку розгляду Державного бюджету України й періодично переглядається відповідно до зростання індексу споживчих цін разом з уточненням показників Державного бюджету та публікується в офіційних виданнях.

Для спостереження за динамікою рівня життя в Україні на основі статистичних даних про рівень споживчих цін спеціально уповноважений центральний орган виконавчої влади в галузі праці та соціальної політики розраховує щомісяця фактичний розмір прожиткового мінімуму на одну особу, а також окремо для тих, хто відноситься до основних соціальних та демографічних груп населення.

З огляду на це основними напрямками державної політики у галузі здорового харчування є:

1. ліквідація дефіциту білка шляхом створення індустрії виробництва білка з нетрадиційних джерел та технологій його використання;
2. ліквідація дефіциту мікронутрієнтів шляхом створення індустрії біологічно активних добавок до їжі та технологій збагачення продуктів харчування;
3. створення індустрії спеціалізованих продуктів дитячого харчування, що забезпечить оптимальний фізичний і розумовий розвиток дитини;
4. забезпечення безпеки харчових продуктів, створюючи сучасну інструментальну базу;
5. підвищення рівня знань з питань здорового харчування шляхом розробки системи освітніх програм для загальноосвітніх шкіл, населення та засобів масової інформації.

Особливості традицій та культури харчування різних народів

Кухня слов'янських народів складалася протягом багатьох століть. Вона визначалася насамперед тими ресурсами, які пропонувала слов'янам природа в місцях їхнього розселення, а також віруваннями й заборонами, пов'язаними із цими віруваннями.

У процесі розселення по тій території, що вони зараз займають, слов'яни взаємодіяли з іншими народами й багато чого запозичили із традицій кухні німецької, балтійської, італійської, грецької, угорської, турецької й ін. Так, на кухню східних слов'ян вплинула кухня фіно-угорська й тюркська. На кухню західнослов'янську великий вплив чинила кухня німецька й балтійська, частково – угорська, французька, італійська. На кухню південних слов'ян вплинула кухня турецька, фракійська, грецька, італійська, частково – угорська.

Серед слов'янських кухонь українська по праву має статус найбільш різноманітної й багатой, вона давно одержала поширення за межами України.

Найбільш відмітною рисою української національної кухні є комбінована теплова обробка овочів або м'яса на олії або маслі,

«смаження» по-українському, і тільки після цього – тушіння, варення або запікання.

Українська кухня сприйняла деякі технологічні прийоми з кухонь сусідів, зокрема, обсмажування продуктів у перегрітому маслі, що властиво татарській і турецькій кухні. З німецької було запозичене мелене м'ясо («січеники»), а з угорської – використання паприки. Все це невластиве російській кухні, тому розходження двох кухонь такі великі.

Географічні й кліматичні умови перебування українського народу були настільки різноманітні, що дозволяли харчуватися як продуктами рослинництва, так і тваринництва. Уже під час трипільської культури (5 тис. років тому) населення цих територій знало пшеницю, ячмінь і просо. Жито з'явилося приблизно тисячу років тому, тобто значно пізніше. Розведення великої рогатої худоби, полювання й рибальство зробили меню дуже різноманітним, хоча ще до початку XIX століття м'ясні блюда вважались в народі святковими.

Використовувалось як м'ясо домашніх (у першу чергу свиней) і диких (вепр, заєць) тварин, так і м'ясо птиці (курей, гусаків, утік, голубів, тетеревів, рябчиків) і риба (осетер, вугор, короп, лящ, лин, щука, піскар, окунь).

У XVIII столітті в Україні дуже широко поширюється картопля, що використовується для готування перших блюд, других блюд і гарнірів до рибних і м'ясних блюд. Хоча цей овоч і не став на Україні, на відміну від Білорусі, «другим хлібом», однак знайшов широке застосування, і із цього часу практично всі перші блюда починають готуватися з картоплею.

Остаточно сформованою у сучасному варіанті українська кухня була у XIX ст. В той час на території України почали вирощувати помідори, інші овочі - сині баклажани, цукровий буряк, з якого почали виробляти цукор, що значно збагатило народну кухню. Також розширився асортимент напоїв за рахунок солодких наливок, варенух та ін.

У раціон харчування входили як зернові й продукти їхньої переробки, так і овочі в різних видах (капуста, ріпа, цибуля, часник).

Серед рослинної їжі перше місце завжди займав хліб, причому як на заквасці, так і прісний у вигляді галушок, прісного хліба з маком і медом. Із пшениці також робили не лише борошно, але й різні крупи, з яких варили кутю. У XI-XII ст. з Азії завезли гречку, з якої почали робити борошно й крупу. В українській кухні з'явилися гречаники, гречані пампушки із часником, гречані галушки із салом і інші блюда. Використовували також пшоно, рис (з XIV століття) і бобові культури, такі як горох, квасолю, чечевицю, боби.

Городні й дикі овочі й фрукти займають також важливе місце в українській кухні. Морква, буряк, редька, огірки, гарбуз, хрін, кріп, кмин, аніс, м'ята, калган, яблука, вишні, сливи, журавлина, брусниця, малина – не повний перелік рослин, що споживались дуже широко.

Основними напоями були ті, які були отримані способом природного зброджування: різного виду меду, пиво, кваси й виноградні вина, різні настойки. Основною гарячою їжею були рибні й м'ясні відвари з додаванням овочів під загальною назвою «юха», що в російській мові пізніше трансформувалося в слово «уха».

Перші відомості про російську кухню містяться в літописах X-XV ст. Давньоруська кухня почала складатися з IX ст. й до XV ст. досягла свого розквіту. На формування російської кухні в першу чергу великий вплив зробили природно-географічні умови. Достаток рік, озер, лісів сприяли появі в російській кухні великої кількості блюд з риби, дичини, грибів, лісових ягід. На своїх землях з незапам'ятних часів русичі вирощували жито, овес, пшеницю, ячмінь, просо, гречку. З них варили зернові каші: вівсяні, гречані, житні. Каша була й залишається російською національною стравою.

З незапам'ятних часів відомо на Русі прісне й кисле тісто. Із простого прісного тіста робили калядки, сочни, пізніше локшину, пельмені, вареники. З кислого дріжджового тіста пекли чорний житній хліб, без якого й донині немислимий російський стіл. До X ст. з'явилося пшеничне борошно, і асортимент

випечених виробів різко збільшився, з'явилися короваї, калачі, пироги, млинці, оладки й інша випічка. З напоїв були поширені кваси, меди, відвари з лісових трав, а також збитні. Чай уперше з'явився в Росії в XVII столітті.

Своєрідність білоруської кухні визначається географічним місцем розташування країни, що перебуває на межі великих геополітичних регіонів і знаходиться під сильним впливом інших культур: православного сходу, католицького заходу, північної прибалтійської культури, мусульманських народів півдня, єврейської кухні й інших. Вважається, що свою самостійність білоруська кухня знайшла тільки до кінця XIX ст.

Особливістю білоруської кухні є широке використання страв з картоплі, а також різноманітних круп, грибів та свинини. Основу національної білоруської кухні становлять страви з тертої картоплі: драники, чаклуни, драцена, картопляні запіканки, картопляна бабка й ін. При цьому існує кілька способів тертя картоплі й типу картопляної маси.

Картопля також часто використовується при готуванні салатів.

У Білорусі традиційно застосовуються різні види вівсяного, житнього, ячмінного, гречаного й горохового борошна, причому для хліба в Білорусі йшло житнє борошно, а для всіх інших борошняних виробів – вівсяне. Іншою особливістю є змішування різних видів борошна, підмішування до основного виду борошна (житнього, вівсяного) іншого – ячмінного, гречаного, пшеничного, горохового.

Природно-географічні умови Білорусі сприяли широкому використанню таких продуктів, як гриби, лісові ягоди й трави (снить, щавель), яблука, груші, річкова риба, раки, молоко, сир, сметана. Ці продукти характерні й для російської національної кухні, однак форми й прийоми їхнього використання в білоруській кухні інші.

Наприклад, гриби відварюють та тушкують. Взагалі гриби не вживаються як самостійна страва, а завжди використовуються як додаток до основної. Тому білоруська кухня використовує

не тільки й не стільки самі гриби, скільки грибний порошок із сухих грибів, що засипають і в юшку, й у другу тушковану овочеву або м'ясну страву. Рибу у традиційній білоруській кухні запікають цілою з лускою, сушать особливим чином, після легкого обсмажування, використовують у вигляді фаршів, додаючи в галушки, галки.

Сир, сметана, сироватка, масло використовуються як обов'язкові інгредієнти багатьох страв. Лісові ягоди, груші, яблука не сполучають один з одним. Страви, які з них готують – квасі, киселі, кваси, пюре, запіканки.

Для старої білоруської кухні характерно також соління м'яса й домашньої птиці (гуся) – приготування з них солонини й полотків і вживання субпродуктів, особливо страв зі шлунка, вимені в розвареному виді. Найулюбленішими кулінарними прийомами теплової обробки є в Білорусії запікання, відварювання, томління, тушіння.

Використання фаршів (м'яса, риби, картоплі) з різними овочами дало в білоруській кухні більшість картопляних страв (драники, цибурики, гульбішники й т.п.), багато м'ясних (фляки, моканина, вантробки, ковбаси), а також цілий ряд комбінованих (галушки, галки, зрази), що одержали поширення й за межами Білорусі.

Слід зазначити, що головне в традиційних національних білоруських стравах – не особливий склад продуктів, а сам процес обробки цих продуктів, використання дуже простого, наприклад, вівса, житнього борошна, картоплі, підданого досить складній, завжди тривалій й часто комбінованій холодній і теплової обробці. Класичним прикладом цього є вівсяний кисіль – страва, яку одержують з вівсяного зерна в результаті більше десятка операцій протягом трьох діб.

Особливості традицій та культури харчування народів Європи Французи є відомими законодавцями мод в кулінарії. Мистецтво гарно готувати прийшло в країну з Італії. Французька кухня принципово ґрунтується на свіжих продуктах. Якість і властиві кожному продукту особливості повинні зберігатися й

після теплової обробки. У французькій кухні надають великого значення тому, щоб продукти гармонійно сполучалися, а не просто змішувалися «в одному горщику». Французькі кулінари винайшли соуси й поступово їх довели до досконалості.

У Франції прийнято розрізняти регіональну, загальнопоширену і вишукану кухню. Регіональна французька кухня, у свою чергу, підрозділяється на ельзаську, бургундську, бретонську, нормандську й провансальську.

Ельзаська кухня пропонує вибір страв і способи готування їжі, характерні для району Ельзасу. Відрізняється використанням цибулі, капусти, спаржі, пива, свинини, а також трюфелів і вина (переважно білого й сухого). Гордістю ельзаської кухні є паштети і м'ясне рагу по-рейнському. Найбільш відомий ельзаський паштет з гусячої печінки. М'ясне рагу по-рейнському готується з філе баранини, свинини, свинячих ніжок, картоплі, цибулі й ельзаського вина.

Цибулевий пиріг - страва з рубаного тіста, соусу бешамель, цибулі, пряженого й копченого сала. Пиріг «На жаркому полум'ї» випікають в сильно розпеченій духовці, складається з хлібного тіста, шматочків сала, сметани й цибулі. «Бекофф» - страва з маринованого м'яса свинини або баранини, прокладеного шарами картоплі, запечений в чавунці.

Бургундська кухня притаманна для провінції Бургундія. Це, переважно, страви з яловичини, устриць, річкової риби (щука, окунь, короп, лин), ягід (смородина). Широко відома страва «м'ясо по-бургундському», а також бургундські вина.

Овернська кухня притаманна провінції Овернь. Характеризується стравами з річкової риби (форель, сьомга), грибів (білі, лисички, грузді), овочів (бобові), ягід (малина, чорниця). Найбільш відома страва цієї кухні – чечевичний суп: готується як пюре із чечевиці й картоплі; подається із грінками. Славиться овернська кухня також глазурованими каштанами.

Бретонська кухня характерна провінції Бретань. Характеризується великою кількістю страв із продуктів моря (крабів, омарів, морських гребінців) і використанням сидру.

Найбільш відомими стравами є омар, морські гребінці в сидрі, м'ясо з білими грибами.

Нормандська кухня пропонує вибір страв та способи їхнього готування, прийняті в Нормандії. Провінція багата м'ясними й молочними продуктами, птицею, продуктами моря і яблуками. У Нормандії для приготування страв використовується напій з яблук – сидр, що також подається до традиційного столу самостійно. Знаменитою стравою є суп по-нормандському. Традиційною стравою у Нормандії є тарілка з дарунками моря - чудове сполучення сирих моллюсків і варених ракоподібних. Нормандія – батьківщина знаменитого сиру «камамбер».

Провансальська кухня пропонує страви, що характерні для провінції Прованс та сусідніх районів півдня Франції. Відрізняється великою кількістю страв, приготованих з продуктів моря, овочів, спецій, часнику, цибулі й сала. Великою популярністю користуються юшка по-марсельському, суп-жульєн по-лангедокському, яловичина тушкована по-провансальському, рагу із зайця по-ландському, пюре із часником.

Національна англійська кухня не є особливо вишуканою. Експерти в області гастрономії вважають її досить однотипною: традиційний яловичий стейк, сирі овочі й пудинг на десерт.

Сніданок англійця нерідко починається з ранкового чаю або апельсинового соку. На перший сніданок їдять яечню з беконом (він не повинен бути занадто жирним), вівсяну кашу (порідж) і підрум'янений тост із апельсиновим варенням.

Ланч, або другий сніданок, їдять о пів-на-другу. Меню його може складатись зі смаженої картоплі, зелених овочів, десерту, пудингу, рису із молоком, іноді сиру, який їдять з хлібом, бісквітами й маслом.

Англійці споживають багато м'яса. До м'яса подаються різні соуси, маринади, найчастіше томатний соус і пікулі. Дуже розповсюджений м'ятний соус - суміш із дрібно посічених листків м'яти, води, цукру й винного оцту.

Важливе місце в харчуванні англійців займає риба - тріска, копчений оселедець тощо. На гарніри англійці люблять

овочі та картоплю. Асортимент овочів в англійській кухні різноманітний, найпоширенішими є ріпа й капуста, а також цибуля, морква, зелені салати, картопля, зелень (кріп, петрушка, селера й ін.). Часто використовуються каперси.

Закуси в англійській кулінарії різноманітні, особливо багато рибної гастрономії. Англійці вживають багато різноманітних сандвічів і канапе – але не з ковбасами й сосисками. Серед перших страв пальма першості належить бульйонам і пюре, однак англійці не відмовляються й від заправних супів (типу борщів, розсольників, овочевих супів, солянок).

Традиційними є страви з яєць. Англійці люблять яйця, омлеті із сиром, із шинкою, з беконом, натуральну яєчню.

Тости завжди подаються до стола. Хліб споживається в незначних кількостях. Його заміняє картопля, приготовлена по-англійському. Як десерт вживають свіжі фрукти, фруктовоягідні пюре з вершками, морозивом. Із фруктів найпоширеніші яблука. Пиріг з яблуками є національною стравою. Для готування тістечок використовують виноград, лимони, апельсини, сливи, фініки, мигдаль та інші горіхи.

З напоїв в Англії найбільше поширення одержав чай. Англійці п'ють чай до семи разів у день, особливо суворо вони дотримуються чаювання о 17 годині, яке стало суто англійською традицією. У англійських кафе гостям обов'язково запропонують чай з молоком. До чаю подаються пиріжки із зацукрованими фруктами, мигдалем та іншими горіхами, галети, пряні хлібці або тонко нарізаний хліб з маслом.

Невід'ємна частина ділового етикету при веденні переговорів, семінарів та ін. – чайна перерва (англ. tea-break). Така перерва влаштовується через кожні 50 хв. або через півтори години.

Останнім часом у країні з'явилася «нова англійська кухня». Відмінність її у тому, що національна їжа стає більш витонченою. При цьому можна спостерігати дві зустрічні тенденції – прагнення до складності й до спрощення традиційної англійської їжі. По-перше, відбувається ускладнення способу готування їжі, максимальна краса страв. Для одержання

багатого смакового букету вводиться багато різних приправ. І навпаки, деякі рецепти спрощуються. В такій страві превалює смак основного інгредієнту, цінується достоїнство продукту: свіжість, якість, природний смак.

Німецька кухня. М'ясо й картопля є головними інгредієнтами німецької національної кухні. В асортименті закусок німецької кухні - салати з овочів, шинка, ковбасні вироби, шпроти, сардини, страви з оселедця з різними соусами, м'ясні й рибні салати, заправлені майонезом. З перших страв поширені різні бульйони: з яйцем, галушками, рисом і помідорами, суп-локшина, пюре з гороху, цвітної капусти, курки та дичини. У деяких районах популярні хлібні, пивний суп.

Особлива риса німецької національної кухні – різноманіття сосисок, які присутні в найширшому асортименті. Гарячі сосиски подаються з м'якою або гострою гірчицею, а також картопляним салатом разом зі шматочком хліба або рогаликом. Замість картопляного салату гарячі сосиски дуже часто гарніруються квашеною капустою (рідше - тушкованою капустою). Аналогічним чином готуються смажені ковбаски, які подаються до столу з картопляним салатом або квашеною капустою.

Основна гаряча страв в Німеччині майже незмінно супроводжується салатом. Замість салату гостям може подаватися рубана на шматочки капуста в білому винному оцті, тушкованою на повільному вогні з яблуками або в вині. Інша характерна риса німецької кухні – широке використання для готування других страв натурального м'яса. Трохи менше споживається м'ясо в рубленому виді.

Найбільш поширеними другими стравами німецької кухні є: шніцель зі свинини або телятини, смажена свиняча ніжка, чорний пудинг, м'ясо-гриль, замаринована, смажена грудка індички.

Традиційний гарнір німецької другої страви – картопля, приготована різноманітними способами. Гостям подають смажену картоплю; картопляне пюре, натерту, смажену картоплю, картоплю фрі. У Саксонії на поширені картопляні крокети.

Риба вживають найчастіше у відвареному і тушкованому вигляді. На гарнір до риби вживають відварену, смажену картоплю, буряк, хрін, капусту, сардини, скибочки сиру. Оформляючи блюда, використовують тарталетки, у які кладуть гриби, крабів, рибу.

В Німеччині різноманітним є асортимент страв з яєць. Серед них яйця фаршировані, запечені, яйця з молочним соусом і сиром, з помідорами й смаженою картоплею, яєчня з копченим оселедцем, омлет з картоплею й соусом.

Популярним десертом є крем з яєць і молока, фруктовий компот під ванільним кремом і морозивом. Серед солодких страв популярні фруктові салати із соусами або сиропами, які подають охолодженими, компоти, киселі, желе, муси, морозиво, фрукти.

Тістечка вживають під час німецької пообідньої кави. У їжі німців дотепер зберігаються деякі територіальні розходження, пов'язані з особливостями господарства й клімату. Населення центральних районів дуже любить картоплю у всіх видах. Борошняні блюда, особливо каша, галушки, поширені на півдні.

Національні кухні Данії, Норвегії, Фінляндії, Швеції настільки не дуже відрізняються, їх поєднують під загальною назвою «скандинавська кухня». Скандинавія – край озер і моря, тому риба й інші морські продукти є одним з основних продуктів харчування народів цих країн. У Данії найбільш популярні такі види риби, як оселедець, тріска, макрель, вугор, камбала, лосось, морський гребінець, судак. Їх їдять у вареному й солоному, копченому та в'яленому вигляді. Деякі копенгагенські ресторани спеціалізуються на приготуванні саме рибних страв. Високо цінуються датські устриці.

У норвежців поширена тріска, солоний оселедець із картопляним гарніром, смажена тріска, камбала й палтус. Улюбленою національною стравою є «кліпфікс» - висушена на скелях тріска. У Норвегії споживають тушковану рибу з розтопленим вершковим маслом, рибні биточки, тріску під яєчним соусом зі збитими білками, а також камбалу, навагу, лосось. У країні

широкою популярністю користується оселедець як у свіжому, так й у солоному виді.

На Крайній Півночі поширені страви, що готують з язиків тріски. Популярні фрикадельки, приготовлені з фаршу свіжої риби, молока, солі й крохмалю. Страву приправляють соусом із креветок.

У Швеції асортимент рибних страв різноманітний: лосось смажений із грибами, вугор запечений під білим соусом, молодий маринований оселедець зі свіжою картоплею, рибне суфле (рибний фарш, змішаний зі збитою масою зі сметани, яєчних жовтків й окремо збитих білків, запечений у духовій шафі) із зеленим салатом, заправленим майонезом.

Серед фінських рибних страв перше місце належить лососеві, який фіни вживають як закуску в копченому або солоному виді, а також як друга страва в смаженому або тушкованому виді. Широко поширений оселедець, що їдять в солоному, маринованому або копченому, а також у свіжому виді. Його використовують як компонент для готування овочевих салатів з рослинним маслом або майонезом. Смажену горбушу подають із гарніром зі смаженої картоплі або картопляного пюре. Фіни дуже люблять салат з молодої тріски, у який входять яйця, цибуля, варений буряк, листовий салат.

Помітне місце в раціоні народів Скандинавських країн займає м'ясо – яловичина, телятина, свинина. Основні способи теплової обробки м'яса для других страв – варіння й смаження. У Швеції холодне варене м'ясо, головним чином телятину, подають як закуску. У Данії й Норвегії популярністю користуються печеня, шніцелі. З м'ясних страв фінської національної кухні слід виділити оленину, що вживається як у свіжому, так й у копченому виді.

На скандинавському столі одночасно присутні кілька десятків закусок: салат з рису із крабами в солодкому соусі, салат з молодої кукурудзи й картоплі з майонезом, рибні салати з яблучним і сливовим соусами, оселедець копчений, маринований, кілька, лососина, ікра, креветки, вугор, салака, омари, лангуст.

У скандинавських країнах люблять рибні, овочеві й м'ясні супи, Скандинавські кулінари готують страви з різних круп. Традиційні дитячі страви – каші: пшенична, вівсяна, перлова, манна й рисова.

Вибір бутербродів вражає різноманіттям. У Данії, наприклад, їх налічується до 700 видів. У Норвегії всюди й у будь-який час доби продаються «смербреди» – бутерброди з вершковим маслом і різним гарніром.

Велика увага приділяється свіжому молоку: його п'ють кілька разів на день. Люблять також кефір. Улюблений напій скандинавських народів - кава. У цих країнах каву п'ють у будь-який час доби.

Естонська кухня. Харчова сировина, технологія, композиційні прийоми естонської кухні відрізняються простотою. З харчової сировини характерними для естонської кухні є риба, молоко, сметана, вершки, пісна й беконна свинина, м'ясні субпродукти, картопля, капуста, горох, бруква. Молоко й картопля завжди виступають як обов'язкові компоненти переважної більшості страв, які поєднують майже з усіма продуктами, у тому числі з такими, з якими вони не сполучаються в жодній іншій національній кухні (молоко з горохом і рибою, картопля як компонент кондитерського виробу). Молоко присутнє у більшості естонських страв.

Естонська кухня - яскраво виражена «відварна». Більшість страв готують без пряних добавок і приправ. Смак естонської кухні м'який, ніжний, стриманий, природний, її основний аромат – молочний, переважає навіть у рибних і солодких стравах.

Як і у всіх прибалтів, в естонців помітну роль відіграють молочні й м'ясні супи, кашкоподібні овочево-зернові страви, риба у всіх видах і ситні (завжди з борошном, крупами й крохмалем) солодкі страви.

Із страв гарячого столу слід визначити супи, особливо із прісного молока, м'ясні супи з субпродуктів. З немолочних супів найпоширеніші картопляні, капустяні й горохові, що готуються з додаванням свинячого сала, зазвичай копченого.

Чимале місце в раціоні займають борошняні вироби й круп'яні страви. До числа перших відносяться естонські національні види хліба з житнього і ячмінного борошна з додаванням різних солоджених заквасок або інших продуктів (картоплі, меду). Хліб набуває особливого смаку та консистенції: кисло-солодкий хліб, естонський житній із крутого тіста, картопляний хліб, ячмінний хліб, медовий хліб, знамениті естонські пироги.

Із круп'яних страв характерними для естонської кухні є змішані круп'яні, овочево-круп'яні й овочеві каші. Їх варять на прісному молоці.

Із всіх прибалтійських кухонь естонська є найбільш рибною. Рибні страви становлять у ній не тільки більшу частину в порівнянні з м'ясними й овочевими, але й найбільш ретельно й оригінально розроблені. Для їхнього приготування застосовуються складні технологічні прийоми.

У м'ясних других стравах переважає пісна (нежирна, м'ясна) свинина, досить широко використовується телятина, баранина, особливо бараняча солонина, злегка прикопчена, яловичина та курятина.

Овочі в естонській кухні готуються у вигляді різноманітних овочевих каш – бруквяної, капустяної, горохової, готують також страви з овочів у молочному соусі. На першому місці по вживанню є картопля, на другому – капуста й горох, бруква та морква.

Асортимент солодких страв складається із хлібних супів, киселів з вершками або молоком, фруктових пюре з ревеню і яблук, журавлинна та бруснична каші. Спільні для всієї Прибалтики борошняні солодкі страви – сніжки, солодкі каші зі збитими вершками – також широко вживаються й в Естонії.

Велику популярність в Естонії має кава, яку п'ють у проміжках між основними прийомами їжі з кондитерськими виробами – печивом і здобними булочками зі збитими вершками.

Латиська кухня протягом багатьох сторіч зазнавала впливу від інших національних кухонь. У Північній Латвії значним є вплив естонської молочної кухні, у Західній Латвії відчувається

вплив німецької кухні, що виявляється в пристрасі до копченого м'яса й сала. Східна Латвія зазнала вплив литовської й білоруської кухонь.

Основою латиської національної кулінарії є холодні страви - путри, кисломолочні вироби й домашні сири (типу бакштейн та яєчні).

Супи або аналогічні естонським – молочні, схожі на німецькі – картопляні і круп'яні, литовські – капустиано-бурякові.

Що ж стосується класичних національних других гарячих страв, це путри – овочево-зернові каші з додаванням сала, копченого м'яса, риби, кисломолочних продуктів.

У латиській кухні широко застосовуються кисломолочні продукти – кисляк, сироватка, сметана, сир і кислуваті сири. Готують також кислі вівсяні й горохові киселі, які заквашуються кисляком або додаванням до вівсяної гущі кислого брусничного соку.

Латиський стіл на дві третини складається з холодних страв – бурякового салату, м'ясної й рибної закусок, яєць, сирів, сиру й кисляку.

Смакову гаму латиської кухні визначають кисломолочні (кисляк, сметана, сир, домашні сири) і копчені продукти. Надзвичайно характерно для неї також широке використання яєць у як компонентів всіх холодних закусок, у м'ясо-яєчних паштетах, у рибних стравах, в овочевих запіканках, у сирах і в солодких стравах.

Латиській кулінарії властиве використання солоного й маринованого оселедця, копченої риби (вугра, салаки), а також цибулі. У Східній Латвії в молочні страви обов'язково додають кмин. Сало, копчене м'ясо, холодні м'ясні закуски вживають з додаванням гірчиці. Смакову гаму латиської кухні можна вважати помірно кислувато-солонуватою. Кондитерські вироби латиської кухні запозичені з німецької. Популярністю користуються в Латвії бісквіти й пісочні тістечка.

Литовська кухня. Ще в XIV-XVIII ст. склалася кухня привілейованих литовських верств (вельможества й шляхти) - так

звана стародавня литовська або старолитовська кухня. До другої половини XIX ст. відноситься початок кухні литовського селянства, фактично не пов'язаної із традиціями старолитовської кухні. Саме ця новолитовська національна кухня має багато спільних рис із кухнями різних народів Прибалтики.

Широке поширення в старолитовській кухні одержали страви із червоної дичини (вепра, лосятини, оленини, ведмежатини), а також з болотної водоплавної й лісової дичини. Також у старолитовській кухні поширено вживання меду та виробів з нього.

З ліквідацією Польщі й Литви як самостійної держави наприкінці XVIII ст. і з поступовим зникненням того соціального шару, що був основним споживачем страв старолитовської кухні, цей напрямок у литовській кулінарії фактично більше не розвивався. Однак, низка старолитовських страв увійшла у міжнародну кухню. Наприклад, литовський борщ, литовські пельмені, литовські гусячі полотки.

Литовська селянська кухня успадкувала від старолитовської соління й копчення м'яса (дичини, свинини, гусятини). Найбільш поширене було копчення м'яса та риби в Західній Литві. Популярним в новолитовській кухні є споживання меду.

Особливостями новолитовської кухні є простота харчових комбінацій, яка виявляється в застосуванні напівфабрикатів та готових харчових виробів (ковбас, солонини, сала, полотків, сиру, сметани, кисляку, масла). Широке застосування картоплі та картопляних, картопляно-овочевих і картопляно-круп'яних страв, яких не знала старолитовська кухня, є особливістю новолитовської кухні.

Для новолитовської кухні характерним є вживання закусок та незначне вживання супів, широке застосування картопляно-м'ясних, картопляно-молочних і картопляно-яєчних других гарячих страв. Широко вживають ячмінь (перлова і ячна крупа), капуста кольрабі, ріпа, бруква й морква, горох. Технологічні принципи готування новолитовських гарячих страв це - відварювання, запікання відварених або напіввідварених м'ясо-овочевих і м'ясо-круп'яних страв.

У литовській кухні широко поширені різноманітні прянощі - майоран, кмин, петрушка, цибуля, кріп.

Запитання та завдання для обговорення

1. У чому ви вбачаєте соціальне значення харчування у суспільстві?

2. Охарактеризуйте традиції і культуру харчування українців та інших європейських народів.

3. З чим пов'язані особливості кухонь різних народів?

4. Опишіть особливості кухні окремого регіону в Європі (напр.. Франція, Німеччина, Україна).

МЕТОДИЧНИЙ БЛОК

Практична робота №5 «Кухня народів світу»

Мета: ознайомитись з кухнями народів світу, навчитись від-різняти страви різних народів відповідно до традицій та культурних особливостей.

Обладнання: географічна мапа, кулінарні рецепти страв народів світу, прапорці та емблеми різних країн.

Хід роботи:

Завдання:

1. Створіть меню за рецептами кухонь народів світу.
2. Презентуйте страви. Розкажіть про їх інгредієнти.
3. Поясніть, в чому полягає особливість тієї чи іншої кухні світу.

Інструкція щодо виконання роботи:

- Об'єднайтеся в групи по 3-4 учні.
- Оберіть країну, кухню якої ви будете представляти.
- Створіть рецепти страв (бажано також надати можливість учням приготувати найпростіші страви).

- Опишіть особливості ваших страв та кухні обраних країн.

Зробіть висновок, які страви та які особливості харчування народів світу ви вважаєте корисними для себе, чому?

Питання та завдання для обговорення:

1. Для задоволення потреби в їжі або захисті від холоду мешканці різних країн віддають перевагу різним продуктам харчування і різним видам одягу. Наведіть приклади набору продуктів харчування та одягу мешканців Японії, Індії, України та інших країн (на вибір учня).

2. Яким чином впливає сім'я та сімейні (культурні, національні) традиції на особливості харчування та наведіть конкретні приклади. Обговоріть це питання з своїми батьками, однолітками.

3. Чи є у вашому оточенні традиції національної кухні, у чому вони проявляються?

4. Що для вас означає культура харчування? Чи вважаєте ви культуру харчування важливою ознакою сучасної людини? Чому?

Використані ресурси:

1. http://pidruchniki.ws/12510513/meditsina/fiziologichni_protsezi_povyazani_funktsiyeyu_harchuvannya
2. http://www.medved.kiev.ua/arh_nutr/art_2006/n06_1_4.htm
3. <http://radnuk.info/pidrychnuku/sostial/494-stashkiv/9919-15-151.html>
4. <http://www.ready-business.by/spravochniki/ekonomika-torgovli/109-yekonomicheskoe-i-socialnoe-znachenie-obshhestvennogo-pitaniya.html>
5. <http://www.pravda.lutsk.ua/ukr/news/36061/>
6. <http://coolreferat.com>

Список рекомендованих джерел:

1. Бібік Н.М., Бойченко Т.Є., Коваль Н.С., Манюх О.І. *Основи здоров'я: Підручник для 2 класу*. - К.: Навчальна книга, 2003. - 111с.
2. Ващенко О., Свириденко С. *Організація здоров'язберігаючої діяльності початкової школи // Початкова освіта*. - 2005. - №46. - С. 2-4.
3. Гриценчук О.О., Овчарук О.В. *Впровадження основ споживчих знань у систему загальної середньої освіти в Україні: аналітичний коментар*. - *Захист прав споживачів у Європейському Союзі. Спільнота споживачів та громадські об'єднання/Аналітичний звіт*. - К.: 2007. - С. 34-36.
4. *Законодавство України про захист прав споживачів/відп. ред. В.Є Демський*. - К.: Юрінком-Інтер, 1999. - 464 с.
5. Єресько О. В. *Методичні рекомендації щодо вивчення предмета «Основи здоров'я» / О. Єресько // Здоров'я та фізич. культура*. - 2005. - № 6. - С. 13-15.
6. *Концепція споживчої освіти для загальноосвітніх навчальних закладів. Основи споживчих знань.: Навч.-метод. посібник для загальноосвітніх навчальних закладів.: 1-12 кл./ Гільберг Т.Г., Довгань А.І., Капіруліна С.Л. та ін.: За заг. ред. Бескової Н.В., Єрохіної А.С., Максименко К.О., Овчарук О.В.* - К.: Навч. книга, 2008. - 216 с. с.: іл. С. 13-20.
7. *Навчання здоровому способу життя на засадах розвитку навичок через систему шкільної освіти: оцінка ситуації / М-во України у справах сім'ї, дітей та молоді; Держ. ін-т проблем сім'ї та молоді; Представництво дит. фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні*. - К., 2004. - 108 с.
8. *Резолюція 39/248 Генеральної Асамблеї ООН «Керівні принципи для захисту інтересів споживачів»* - <http://consumers.unia.net/ukr/detail/4464> - електронний ресурс.
9. *Плахтій П. Д. Основи шкільної гігієни і валеології. Теорія, практикум, тести : навч. посіб. / Плахтій П. Д., Підгорний В.*

К., Соколенко Л. С. ; *Камянець-Поділ. нац. ун-т ім. І. Огієнка, Черкас. нац. ун-т ім. Б. Хмельницького, Уман. держ. пед. ун-т ім. П. Тичини*. - *Камянець-Подільський : Буйницький О. А., 2009*. - 331 с.

10. *Постанова Кабінету Міністрів України від 10 січня 2002 р. № 14 «Про затвердження Міжгалузевої комплексної програми «Здоров'я нації» на 2002-2011 роки*. <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws> - електронний ресурс.

11. *Програма «Абетка харчування». Методичний матеріал для вчителя 1 клас./ Ващенко О.М., Свириденко С.О., Чорновіл О.В.* - К.: Нестле-Україна, 2009. - 28 с.

12. *Як виростити дитину здоровою.: Посібник для батьків шкільного віку / Бойченко Т., Колотій Н., Царенко А. та ін..* - К.: Прем'єр-Медія, 2001. - 204 с.

13. *Портал споживача www.consumerinfo.org.ua - електронний ресурс. Healthy Nutrition: An Essential Element of a Health-Promoting School* - <http://www.who.int/hpr> - заголовок з екрану.



Рис. 1. Піраміда харчування