

Технологическая карта урока

ОП.10. Основы микробиологии, физиологии питания, санитарии и гигиены

Тема урока	Рациональное сбалансированное питание для различных групп населения
Тип урока	комбинированный (актуализация знаний, изучение новой темы, закрепление, контроль).
Цель урока	Способствовать формированию понятия рационального питания, и требований к оптимальному питанию подростка
Задачи урока	Образовательные: <ul style="list-style-type: none">- познакомить обучающихся с суточной потребностью в энергии по возрастным группам;- дать представление о рациональном сбалансированном питании;- сформировать знания о питании для различных групп населения- выработать умение применять знания основ физиологии питания. Развивающие: <ul style="list-style-type: none">- продолжить формирование навыков самостоятельной работы с информацией;- учить анализировать информацию, обобщать, делать выводы;- развивать умение работать в группах. Воспитательные: <ul style="list-style-type: none">- воспитывать уважительное отношение к мнению других, умение слушать и слышать окружающих;- способствовать формированию и развитию экономической культуры учащихся, повышению уровня познавательного интереса к предмету;- продолжить работу по формированию положительной мотивации к учебной деятельности;- формировать позитивную психологическую атмосферу в группе.
Образовательные ресурсы	<ul style="list-style-type: none">- документы письменного инструктирования: таблица с видами блюд и напитков, картинки блюд и напитков- средства ИКТ: мультимедийный проектор, компьютер;- литература: 1. Учебное пособие «Физиология питания, санитария и гигиена» А.Н. Мартинчик. А. А. Королев.2. «Практические работы по товароведению продовольственных товаров» В.Н. Отосина.3. Материалы из Интернета: www.hudeemtut.ru , www.stikovka.ru
Технологии урока	<ol style="list-style-type: none">1. Элементы проектной деятельности,2. ИКТ,3. работа в группах малого состава
Методы и формы обучения	<i>Методы:</i> Интерактивные, беседа, демонстрационный, практический, наглядные, <i>Формы:</i> проблемный диалог, индивидуальная, групповая, фронтальная
Оборудование урока	Компьютер, проектор, презентация, раздаточный материал.
Основные понятия	энергетическая ценность, рациональный, питание

Планируемые результаты		
Предметные	Метапредметные УУД	Личностные УУД
<p>Научатся: характеризовать свои потребности и способности; проявлять личностные свойства в основных видах деятельности. Получат возможность научиться: работать с текстом учебника; анализировать схемы и таблицы; высказывать собственное мнение, суждения</p>	<p>Познавательные: устанавливают причинно-следственные связи и зависимости между объектами. Коммуникативные: планируют цели и способы взаимодействия; обмениваются мнениями, слушают друг друга, понимают позицию партнера, в том числе и отличную от своей, согласовывают действия с партнером Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу; учитывают выделенные учителем ориентиры действия</p>	<p>Сохраняют мотивацию к учебной деятельности; проявляют интерес к новому учебному материалу; выражают положительное отношение к процессу познания; адекватно понимают причины успешности/ не успешности учебной деятельности</p>

ОРГАНИЗАЦИОННАЯ СТРУКТУРА УРОКА

Этапы урока	Время	Обучающие и развивающие компоненты, задания и упражнения	Деятельность преподавателя	Деятельность обучающихся	Универсальные учебные действия (УУД)
Организационный момент	2		Приветствие обучающихся Проверка готовности к уроку (осмотр рабочих мест)	Взаимодействие с преподавателем (приветствуют вставанием)	
			Контроль за делением класса на команды по 4– 5 человек, подготовка учащихся к уроку	Готовят рабочее место команды и свое личное	Регулятивные УУД: умение делиться на группы и организовать рабочее

Мотивационный момент	4	Вопросно-ответная беседа с демонстрацией слайдов	<p>Давайте начнем урок с вопроса, зачем человек ест? Эпиграфом нашего урока пусть служат слова Гиппократата: «Человек ест, чтобы жить, а не живет, чтобы есть» - Является ли питание жизненно необходимым процессом? - Сколько времени человек может прожить без еды? - К чему приводит пренебрежительное отношение к питанию?</p> <p>К сожалению, только серьезное заболевание вынуждает нас обратить внимание на то, как мы едим, в каком количестве и что мы едим. - Важно то, что мы едим?</p> <p>Сейчас я Вам хочу предложить посмотреть виды продуктов. Если вам нравится продукт, то поднимите обе руки, если не очень нравится, то одну руку, если не нравится, то руки не поднимаем. Сядьте прямо и сложите руки. Если готовы то начнем</p> <p>Так мы узнали, какие продукты популярные среди нашей молодежи. Это: _____ - Как Вы думаете, это полезные продукты?</p> <p>Вывод: Это топ 10 вредных продуктов. Мы должны иметь представление, какие продукты полезные, а какие вредные. Для сохранения здоровья, питание человека должно быть здоровым, рациональным.</p>	<p>Отвечают</p> <p>Отвечают Все вместе участвуют в выполнении задания</p> <p>Отвечают</p>	
Актуализация знаний	10	Диалог	<p>Сегодня мы поговорим о неотъемлемой части жизни каждого человека - о питании. - Вспомните, пожалуйста, от чего зависит наше здоровье? - Чтобы наше здоровье было крепким, какой образ жизни должны мы вести? - А рациональное питание является одной из составляющих ЗОЖ. - Что же понимают под рациональным питанием? <u>Информация на экране.</u> «Рациональный». - Разумно обоснованный, целесообразный.</p>	<p>Ответ: от образа жизни. На 60%. Ответ: Здоровый образ жизни</p>	<p>Познавательные УУД: применение предметных знаний</p> <p>Коммуникативные УУД: умение вступать и поддерживать диалог</p>

			«Питание». Это процесс поступления, переработки, всасывания в организм пищевых веществ, необходимых для покрытия его энергетических затрат, организма. В чем же суть правильного, рационального питания?																
	7	Суть рационального питания	<p>По-существу, это соблюдение трех основных принципов питания.</p> <p><u>Информация на экране</u> Принципы питания</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Баланс энергии 2. Разнообразие пищевых веществ 3. Режим питания <p>А мы с вами соблюдаем эти правила. Я думаю, до сегодняшнего дня об этом вы даже не задумывались</p> <p>Итак...Для ответа на этот вопрос Я приглашаю вас после уроков в ресторан Макдоналдс</p>	Переписывают информацию с экрана в тетради	<p>Познавательные УУД: применение предметных знаний</p> <p>Коммуникативные УУД: умение высказываться</p> <p>Регулятивные УУД: выполнение учебного задания в соответствии с целью</p>														
		Выдвижение гипотезы	<p>Раз уж мы посещаем это заведение время от времени, давайте узнаем можно ли заказать в нем обед, применив принципы рационального питания.</p> <p>Сейчас мы вместе попробуем оценить энергетическую ценность обеда.</p> <p>1. БАЛАНС ЭНЕРГИИ.</p> <p><u>Информация на экране</u> Суточная потребность в энергии</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Возрастная группа</th> <th>Энергия, ккал</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Дети:</td> <td></td> </tr> <tr> <td>7 - 10 лет</td> <td>2400</td> </tr> <tr> <td>11 - 13 лет</td> <td>2850</td> </tr> <tr> <td>14 - 17 лет</td> <td>2800-3000</td> </tr> <tr> <td>Женщины</td> <td>2200-2400</td> </tr> <tr> <td>Мужчины</td> <td>2500-2700</td> </tr> </tbody> </table>	Возрастная группа	Энергия, ккал	Дети:		7 - 10 лет	2400	11 - 13 лет	2850	14 - 17 лет	2800-3000	Женщины	2200-2400	Мужчины	2500-2700		
Возрастная группа	Энергия, ккал																		
Дети:																			
7 - 10 лет	2400																		
11 - 13 лет	2850																		
14 - 17 лет	2800-3000																		
Женщины	2200-2400																		
Мужчины	2500-2700																		

<p>Групповая работа 1. Баланс энергии</p>	10	Беседа	<p>Выберите, пожалуйста, ту продукцию, которую обычно заказываете в Макдоналдс. Обращали ли вы когда-нибудь внимание на подложку на подносе и на упаковки. Оказывается, на них есть очень важная информация для потребителя Рассмотрите таблицы пищевой и энергетической ценности продукции ресторана А зачем они нам нужны? При составлении рациона питания необходимо правильно распределить калорийность блюд в течении суток</p>	<p>Учащиеся выбирают обед из ассортимента предложенных упаковок</p> <p>Изучают упаковки и таблицы</p>	<p>Познавательные УУД: проводить наблюдение; находить причинно-следственные связи; анализировать; делать выводы» строить логически рассуждения.</p> <p>Коммуникативные УУД: вносить вклад в совместную деятельность; убеждать слушателей</p>
			<p>Информация на экране Распределение калорийности блюд в течении суток. Завтрак – 25% от суточного рациона Обед – 35-40% Полдник – 10-15% Ужин – 25% Посчитайте сколько калорий составляет 40% от суточной потребности, т.е от 2800-3000 ккал</p> <p>Воспользуемся для этого программируемыми калькуляторами, Вы получили 1120-1200 ккал</p> <p>Сейчас я предлагаю вам по группам рассчитать калорийность вашей трапезы</p> <p>Ваш результат уложился в вычисленные ранее нормы</p> <p>Вы получили больше нормы, но отказаться ни от чего не можете Мы посмотрели сколько энергии мы употребили. Но мы ведь ее на что-то и тратили. Давайте теперь сосчитаем всю энергию которую вы потратили с утра и энергию всей пищи с учетом вашего домашнего завтрака.</p> <p>В наши таблицы я уже внесла некоторые данные. Просуммируйте затраченную энергию и энергию,</p>	<p>списывают информацию с экрана в тетради</p> <p>Рассчитывают на калькуляторах калорийность обеда</p> <p>Рассчитывают на калькуляторах калорийность выбранного обеда</p>	<p>Регулятивные УУД: самостоятельно анализировать</p>

			<p>полученную с едой. В идеале какой результат мы должны получить, если мы говорим об энергетическом балансе?</p> <p>Ваш результат? Сбалансированы или нет энергозатраты и калорийность пищи?</p> <p>Если результат в недостатке? – Что делать? А если он избыточен? – Что делать</p>		
Проверка домашнего задания	7		<p>Памятка «Как повысить свою ежедневную двигательную активность»</p> <p>Приведите примеры - применить из памятки какой-либо вид деятельности - рассчитать, сколько минут потребуется на то, чтобы сжечь лишние калории</p> <p>Многие думают, что если они будут есть низкокалорийную пищу, то они начнут худеть. Правильно ли это? Или можно поступить как-то иначе? Сделайте, пожалуйста, вывод с точки зрения энергетического баланса.</p>	<p>Зачитывают памятки;</p> <p>Выбирают вид деятельности и рассчитывают время, используя таблицы затраченной энергии.</p> <p>Вывод: Важно есть не низкокалорийную пищу, а поддерживать энергетический баланс организма. Лишние калории сжигать путем повышения ежедневной двигательной активности</p>	<p>Познавательные УУД: применение предметных знаний</p> <p>Коммуникативные УУД: передача содержания; монологические высказывания.</p> <p>Регулятивные УУД: выполнение учебного задания в соответствии с целью</p>
Групповая работа 2. Разнообразие пищевых веществ	15	Беседа	<p>Покрыть энергетические затраты завтрака можно и по-другому: например, съесть 3 булочки. Скажите, правильный ли это выход из положения?</p> <p>Принцип второй: питание должно быть разнообразным. Вот почему важно ежедневно</p>	<p>Ответ: Нет, так питаться нельзя, т.к. второй принцип рационального</p>	<p>Познавательные УУД: проводить наблюдение и эксперимент под руководством учителя; находить причинно-</p>

		<p>Практическое задание</p>	<p>подбирать такие по составу продукты, которые обеспечили бы организм всеми необходимыми веществами.</p> <p>Теперь попробуем оценить ваш обед с этой точки зрения.</p> <p><u>Информация на экране</u> <i>потребность в пищевых веществах в сутки</i> 80-100г белков 80-100г жиров 400-500г углеводов Б:Ж:У=1:1:4 0,2 г витаминов 20 г минеральных солей</p> <p>Нехватка этих веществ в питании или неправильное их соотношение может привести к нежелательным последствиям и даже к серьезным заболеваниям</p> <p>Заполните в своих таблицах, пользуясь таблицей пищевой ценности, количество белков, жиров и углеводов в выбранных вами продуктах. Просуммируем столбцы и оценим не вычисляя, пищевой баланс всего обеда. У кого-нибудь получилось идеальное меню? В вашем обеде не выполняется второй принцип рационального питания. Можем ли мы с этим что-то сделать? В этом и состоит наша главная задача.</p>	<p>питания – это разнообразие пищевых веществ.</p> <p>Списывают информацию с экрана в тетради</p> <p>Заполняют таблицы, оценивают, считают, делают выводы</p>	<p>следственные связи; анализировать; обобщать; делать выводы; давать определение понятиям; строить логическое рассуждение.</p> <p>Коммуникативные УУД: умение работать в группе; вносить вклад в совместную деятельность; убеждать слушателей.</p> <p>Регулятивные УУД: самостоятельно анализировать; действовать по выбранному плану; описывать достигнутый результат; осуществлять решение познавательных задач.</p>
<p>Постановка цели проекта Домашнее задание</p>	<p>5</p>		<p>А если мы попробуем составить идеальное меню комплексных обедов пищевое разнообразие, которых будет сбалансировано. Таким образом, мы разработаем варианты комплексных обедов для сети Макдоналдс. А если это оформить в виде буклетов, то их можно будет предложить студентам нашего техникума, их родителям и преподавателям. И ресторану Макдоналдс тоже можно будет предложить воспользоваться нашими буклетами и</p>	<p>Решают в команде кто с кем будет выполнять домашнее задание</p>	<p>Познавательные УУД: проводить наблюдение; фантазировать; анализировать; делать выводы.</p> <p>Коммуникативные УУД: умение работать в</p>

			<p>предложить их тем посетителям, которым не безразлично их здоровье, если они не могут отказаться от любимых блюд.</p> <p>Это и будет ваше домашнее задание. Применяв полученные на уроке знания, объединившись в группы по двое, вы составите меню комплексных обедов к следующему уроку</p>		<p>группе; вносить вклад в совместную деятельность; убеждать слушателей</p> <p>Регулятивные УУД: выполнение учебного задания в соответствии с целью; самостоятельно планировать работу, контролировать и управлять временем, отведенным на выполнение задания; действовать по заданному плану</p>
3. Режим питания	15	Беседа	<p>Теперь мы знаем, что пища должна покрывать все энергетические затраты организма, должна быть разнообразной по питательным веществам, но если приемы пищи редки – 2 раза в день, то пищевая ценность продуктов снижается. И, наоборот, при очень частом питании пища не успевает перевариваться, снижается аппетит.</p> <p>Поэтому третий принцип питания – это режим питания.</p> <p><u>Информация на экране</u> Правильный режим питания 1) Прием пищи в одно и тоже время 2) 4-5 разовое питание 3) Интервалы в приеме пищи не менее 3х не более 5ти часов 4) Между ужином и началом сна 3-4 часа</p> <p>Мы обсудили все намеченные на сегодня вопросы и еще раз убедились, какое огромное значение имеет</p>	<p>Отвечают на вопросы преподавателя, приводят примеры</p>	<p>Познавательные УУД: применение предметных знаний.</p> <p>Коммуникативные УУД: умение высказываться; убеждать слушателей.</p>

			пища в жизни человека. Вопрос: Почему промежуток между приемами пищи должен составлять 3-4 часа?		
Подведение итогов	5		Давайте с сегодняшнего дня пересмотрим свое отношение к питанию, и даже, посещая Макдоналдс, будем выбирать продукцию таким образом, чтобы нанести наименьший вред организму, соблюдая пищевой и энергетический баланс выбранного обеда. Чего сегодня на уроке вы узнали нового? Чему научились?	Желающие делятся впечатлениями с преподавателем и группой	Познавательные УУД: анализировать, обобщать, выделять главную мысль Коммуникативные УУД: передавать свои рассуждения в сжатом виде
Приложение	1. Компьютерная презентация «Энергетический и пищевой баланс подростка» 2. Таблица «Пищевая и энергетическая ценность продукции Макдоналдс» 3. Таблица «Энергозатраты»				

Анализ урока

Тема: «Рациональное сбалансированное питание для различных групп населения».

Тип урока и его структура: комбинированный (актуализация знаний, изучение новой темы, закрепление, контроль).

Цель: Способствовать формированию понятия рационального питания, и требований к оптимальному питанию подростка

Цель лично значима, реальна, конкретна. Достигается через решение задач урока, поставленные вопросы, учебные ситуации, применение жизненного опыта обучающихся. Цель достигнута во всех аспектах.

Формы работы: Фронтальная - на этапе целеполагания

Групповая – на этапе работы с новым материалом (т.к. ведущий вид деятельности подростков – общение, построение отношений со сверстниками)

Индивидуальная - на этапе рефлексии.

Метод: Интерактивные, беседа, демонстрационный, практический, наглядные на все этапы урока.

Рефлексия: Проведена.

Проведенный урок соответствует требованиям ФГОС. Это характеризуется:

1. Наличие системно-деятельностного подхода.

~ Присутствуют необходимые компоненты учебной деятельности: ценностно-смысловой, операционально-познавательный, рефлексивно-оценочный, что обеспечивает ее целостность.

~ При отборе содержания и формулировании заданий учитываются возрастные особенности, уровень достигнутых на предыдущем этапе предметных и метапредметных результатов обучения. Урок направлен на развитие УУД.

~ Большое внимание уделяется развитию теоретического мышления обучающихся: операциям анализа, синтеза, сравнения, классификации, установлению причинно-следственных связей, доказательству, работе с понятиями

~ На уроке неоднократно создается учебная ситуация, направленная на разрешение возникшего затруднения или проблемы, совместно с учителем или самостоятельно организуется поиск способа решения учебной задачи.

~ В целом форма представления заданий предполагает самостоятельность обучающихся при формулировке целей урока, планировании, осуществлении учебной деятельности, контроле и оценке полученных результатов.

~ Роль педагога сводится к роли организатора познавательного процесса. Общение преподавателя и обучающихся происходит в форме диалога.

~ Структура и содержание урока предполагает использования различных форм обучения с преобладанием групповой, предполагающей совместную деятельность, распределение ролей, эффективную коммуникацию.

2. Направленность на формирование универсальных учебных действий.

Предметное содержание урока насыщено деятельностью обучающихся по формированию УУД: познавательных, регулятивных, коммуникативных, личностных. Связь содержания заданий и разновидностей формируемых УУД отражена в конспекте урока.

3. Технологичность структуры урока.

Урок имеет четкую логичную структуру. Цель и задачи урока сформулированы диагностично. Компоненты содержания соответствуют цели и задачам, деятельность преподавателя и обучающихся направлена на их достижение.

4. Оптимальный отбор содержания.

Содержание урока оптимально для изучения данной темы. Материал характеризуется научностью, доступностью, практической направленностью, оптимальным объемом. В представленном конспекте заложена возможность сместить акценты при изучении темы, сократив одни содержательные элементы и усилив другие в зависимости от уровня подготовки обучающихся, особенностей группы, обеспеченности ОУ средствами обучения