

Тема: Расходы на питание.

Цели: рассмотреть структуру расходов на питание семьи, изучить правила составления меню.

развивать бережное отношение к продуктам питания.

воспитывать культуру питания.

Тип урока: комбинированный.

Материальное обеспечение: методические рекомендации, схемы, наглядные пособия.

Ход урока

I. Организационный момент.

II. Повторение пройденного материала.

1. Вопросы и задания по пройденному материалу:

- Какую информацию несёт в себе штрихкод?
- На таре и упаковке довольно много условных обозначений – рюмочка, зонтик и т. д. Что они обозначают и какие ещё существуют обозначения? Какие условные обозначения вы встречали на предметах одежды? О чём они говорят?

III. Сообщение темы и цели урока.

IV. Изложение программного материала.

Пища – одна из основных потребностей человека, основа его здоровья, работоспособности и долголетия. В последнее время всё чаще говорят о рациональном (разумном) питании. Это вполне объяснимо, ведь рациональное питание обеспечивает нормальное функционирование организма, восстанавливает его клетки, возобновляет энергетические затраты, необходимые для поддержания жизни и трудовой деятельности, реализует жизненные процессы организма. Неправильное питание, напротив, снижает защитные силы организма, ведёт к преждевременному старению и может стать причиной многих заболеваний.

Учёные-медики предупреждают от десяти основных ошибок в нашем питании:

- 1) едим слишком много, особенно в выходные и праздничные дни;
- 2) потребляем слишком много жиров;
- 3) мало употребляем свежих овощей, фруктов, молока, рыбы, но много – белого хлеба и мучных продуктов;
- 4) употребляем слишком много алкоголя и сладких напитков;
- 5) едим нерегулярно, бесконтрольно и второпях;
- 6) слишком часто и помногу употребляем сладости;
- 7) неправильно храним и готовим продукты (много солим, жарим, варим);
- 8) любим полакомиться между приёмами пищи;
- 9) питаемся, не принимая во внимание возрастные требования к рациону;
- 10) мало знаем о рациональном питании.

Здоровый режим питания и правильный рацион – это также предмет домашней экономики, ведь от них зависит здоровье, а значит, и трудоспособность членов семьи. Кроме того, расходы на питание, составляющие значительную часть (примерно 40%) семейного бюджета, также зависят от продуманности подходов к этому вопросу. Питание должно быть сбалансированным, рациональным, т. е. отвечать определённым требованиям: регулярность, разнообразие, необходимое количество и качество.

Расходы на питание в значительной степени зависят от принятого режима питания, т. е. установленного во времени, структуре, объёме и калорийности порядка приёма пищи. Наиболее рациональным медики считают трёх- или четырехразовое питание. При этом завтрак составляет 25-30% от общей энергетической ценности всего рациона, обед – 45, ужин – 15-20%. На режим питания оказывают влияние материальная обеспеченность семьи, наличие продуктов питания, национальные и религиозные традиции, уровень культуры питания.

Культура питания – это умеренность в еде, разнообразие пищи, сбалансированный рацион, экономический расчёт в покупке продуктов питания.

Рациональное ведение домашнего хозяйства – это, прежде всего, хорошо продуманные покупки продуктов и запасы.

Почти все ученики помогают родителям делать покупки в магазине или на рынке. А для некоторых ребят покупки основных продуктов питания (хлеба, молока) – их постоянная обязанность. Чтобы рационально делать покупки, необходимо соблюдать несколько простых правил:

- следует заранее планировать покупки, лучше всего составить список необходимых продуктов и иметь его при себе;
- нужно тщательно рассчитывать деньги, соотносить все покупки со своими финансовыми, физическими возможностями и физиологическими потребностями;
- необходимо покупать только то, что нужно, не поддаваясь соблазну покупать то, что покупают все, не прельщаясь броской рекламой или яркой упаковкой;
- не ходить в гастроном или на рынок на голодный желудок, чтобы избежать соблазна покупать всё подряд.

Для учёта расходов на продукты целесообразно вести домашнюю расходную книгу (табл. 5). Из подобной книги можно извлечь много полезной информации:

- узнать, сколько и каких продуктов тратит вся семья за месяц, и закупить их на определённый период;
- выявить, какие дорогостоящие продукты можно заменить другими, но той же питательной ценности;
- подсчитать, сколько тратится средств в месяц на различные продукты, и заранее учитывать в бюджете семьи.

Книга домашнего учёта позволит вам точно определить, сколько каких продуктов нужно семье на месяц. Анализ статей расходов на питание (мясные, молочные, крупяные продукты) на протяжении нескольких месяцев просто необходим, так как это позволяет лучше планировать и сохранять средства (не покупать лишние продукты).

Чтобы правильно и рационально питаться, экономно расходовать продукты, время, а также средства, рекомендуется заранее составлять меню. При составлении меню необходимо учитывать полезность и разнообразие пищи.

Не следует питательную ценность продуктов связывать с их себестоимостью: якобы чем дороже продукт, тем полезнее. Ценность продуктов определяется содержанием в них жиров, белков, углеводов, минеральных солей и витаминов. Энергетическая ценность (калорийность) продуктов питания измеряется калориями. Например, 1 г жиров составляет в среднем 9,3 калории, в то же время 1 г белков или углеводов – 4,1 калории.

Следует помнить, что у человека, занимающегося физическим трудом, потребность в пище выше, чем у человека умственного труда.

Каждая семья должна планировать свои расходы на питание. При этом надо учитывать состав семьи, энергетические затраты отдельных её членов, потребность в продуктах питания (на день, неделю, месяц, год), способы их приобретения и заготовки, хранения и приготовления пищи, возможность производства продуктов питания на приусадебном участке.

Практическая работа

- Оцените затраты на питание вашей семьи на неделю.
- Определите пути снижения затрат на питание.
- Совместно с родителями определите экономию средств на питание за счёт приусадебного участка (если таковой имеется).

А теперь продолжаем доделывать документацию вашего проекта.

Вопросы для повторения:

1. Каким должно быть питание?
2. Чем измеряется энергетическая ценность продуктов?
3. Какое питание вы считаете рациональным?
4. На чём можно сэкономить при покупке продуктов?
5. Как осуществляется планирование расходов на продукты питания?
6. Перечислите правила, которые следует соблюдать при покупке.

V. Итог урока. Выставление оценок.

Домашнее задание. Принести материал на творческий проект.

Учитель: