

Учебни ресурси за ученици (Работни тетрадки и дейности)

Здравословно хранене

1. ХРАНИТЕЛНИ ВЕЩЕСТВА

Запознати ли сте с понятията?

Храна, хранене, хранителни продукти, ястия хранителни вещества.

Белтъчини, въглехидрати, мазнини, витамини, минерали, микроелементи

В теоретичната част на урока учениците ще се запознаят с проблема за екосистемата, нейните видове и функции. В практическата част на занятието, в групи по четирима, учениците ще създадат различни видове екосистеми на хартия и с използване на бои, ножици, лепило и информация от интернет. В края на практическата част е подходящо учениците да представят кратките си проекти пред съучениците си. След това класът може да обсъди функциите на екосистемите и другите им компоненти.

А) ВЪВЕДЕНИЕ В ТЕМАТА (15 – 30 мин.)

Темата за **храната** засяга всички нас, защото трябва да ядем и да пием. Благодарение на храната получаваме достатъчно хранителни вещества, за да оцеем, и достатъчно енергия за ежедневните дейности. Но храната има и пряко въздействие върху нашето физическо, психическо и емоционално здраве.

ЗАПОМНЕТЕ!



Храненето е едно от основните условия за човешкото съществуване (както водата или въздухът (кислородът)). **Функцията и целта на приема на храна** е да доставя енергия и хранителни вещества и да подпомага по всякакъв начин физическите и умствените задачи на организма. Храната се състои цял спектър хранителни продукти. Всяка храна има своя собствена енергийна и хранителна стойност.

Хранителните продукти са вещества, които съдържат хранителни вещества. Те са от растителен или животински произход. Предназначени са за консумация от човека в непроменено, модифицирано или преработено състояние. Всеки хранителен продукт има специфична енергийна и хранителна стойност.

Храната е съвкупност от ястия, които се консумират в определено време. Например закуска, обяд, вечеря.

Диетата е съвкупност от храни и ястия за изхранване на хората.

Храненето е процесът на преработка на храната в храносмилателния (стомашно-чревния) тракт на човека, така че различните хранителни вещества да се използват за правилното функциониране на организма.

Хранителните вещества (нутриентите) се съдържат в хранителните продукти. Хранителните вещества са от съществено значение за развитието, растежа и всички функции на организма.

Макроелементите (макронутриентите) са източник на енергия и се използват за изграждане на телесна маса. Те включват протеини (белтъчини), въглехидрати и мазнини (липиди). Дневният им прием е в грамове.

Микроелементите не са източник на енергия, но са от съществено значение за организма. Те включват витамини, минерали и други вещества. Дневният им прием е в милиграми.

Белтъчините са основният градивен материал на тъканите и органите, съставни части на хормоните, ензимите и антителата. Общо **20 аминокиселини** изграждат структурата на различните белтъчини. Източници на белтъчини са животинските храни (месо, птиче месо, риба, мляко и млечни продукти, яйца) и растителните храни (бобови растения, включително соя, тофу и други соеви продукти, зърнени храни, ядки и семена).

Училищно хранене. Хранене в ресторанта. Храната в заведения за бързо хранене.

Опаковки на храни (етикети): информация за състава и хранителните вещества в храните. Реклама и храни

Реклама и храна

Рекламата е средство за комуникация, което се използва за популяризиране на продукти или услуги с цел постигане на продажби. Рекламата на храни се регулира от закона. Въпреки това тя оказва значително влияние върху нашето поведение – както върху покупката, така и върху консумацията на храни. Не бива да се поддаваме на нея.

ЗАПОМНЕТЕ!



С цел здравословно хранене е важно за разпознаване рекламата така, че да искаме да получим повече информация за храната, да различаваме желанията от нуждите ни. Рекламата на храни може да бъде полезна, ако насърчава здравословното хранене.

Б) ДЕЙНОСТИ ПО ИЗБОР (45 – 90 мин.)

Дейност 1:

Сравняване на рецепти, 12 – 14 години
(45 – 90 мин., домашна работа, дългосрочен проект)



Помощни средства:

- ✓ химикалка, хартия, моливи за оцветяване, лепило, снимки на храни, интернет
- а) Разделете се на групи.
- б) Във всяка група изберете капитан, говорител и записващ.
- в) Задачата на всяка група ще бъде да избере рецепта, която познава от въкъщи, и да я сравни с рецепта от ресторант или заведение за бързо хранене (напр. печено пиле у дома и в заведение за бързо хранене).
- г) Сравнете рецептите и подгответе видеопрезентация, каквито сте виждали от кулинарните предавания. Дължината на видеото трябва да е не повече от 3 минути.
- д) Накрая учениците обсъждат храненето навън и въкъщи.

Дейност 2:

Реклама на здравословни храни, 10 – 14 години, 45 – 90 мин.



Помощни средства:

- ✓ хартия, химикал, моливи за оцветяване
- а) Разделете се на групи.
- б) Задачата на всяка група ще бъде да измисли реклама на здравословно хранене и да изиграе кратък скеч. Сценката не трябва да продължава повече от 3 минути. Можете да заснемете рекламата си на мобилния си телефон или таблет.
- в) Учениците представят своите реклами пред други съученици. Накрая обсъждат коя сценка им е харесала и защо.

Примери на хранене. Неподходящ начин на живот – влияние върху здравето и физическата форма.
Разстройства на храненето. Преяждане и затлъстяване...

Знаете ли какво е Разумна работа?

Обърнете внимание на това какво и как ядете.



Източник: <https://www.letslive.shop/blogs/stories/what-is-mindful-eating-and-how-is-it-beneficial>

Къде да потърсите помощ при затлъстяване или хранителни разстройства

ЗАПОМНЕТЕ!



Навременната професионална помощ е от ключово значение. На първо място трябва да се свържете с личния си лекар (за възрастни това е общопрактикуващ лекар, а за деца и юноши – педиатър – лекар за деца и юноши). Лекарят ще оцени състоянието и ще препоръча решение, тъй като често е необходима специализирана медицинска помощ от различни специалисти. Решенията за самопомощ или интернет ресурсите може да не доведат до успех и да влошат състоянието.