

ФОРМИРАНЕ НА КУЛТУРА ЗА ЗДРАВΟΣЛОВНО ХРАНЕНЕ НА УЧЕНИЦИТЕ ОТ I–IV КЛАС КАТО ЕЛЕМЕНТ НА ТЕХНОЛОГИЧНАТА КУЛТУРА ЧРЕЗ ОБУЧЕНИЕТО ПО „ДОМАШЕН БИТ И ТЕХНИКА“

Тезджан Ангелова

Средно общообразователно училище „Васил Левски“, гр. Ветово

Резюме. В настоящия материал е представена педагогическа практика по „Домашен бит и техника“ при обучението на ученици от I–IV клас за формиране на култура за здравословно хранене. Акцентираща се върху усвояване на трудови умения и навици, запознаване с продукти от растителен и животински произход, умения за тяхното обработване, консумиране, правила за измиване, почистване, нарязване и комбиниране с два или повече продукта. На тази основа се изграждат критерии за вкусови качества на храната и естетически усет. Възпитава се положително отношение към професии, свързани със сферата на храненето и обслужването.

Keywords: nutrition, culture and technology training for elementary students of education

Растежът, развитието и здравето на подрастващите зависят от храненето. В ученическата възраст храненето е от голямо значение. То е най-съществената предпоставка за осигуряване на добро здраве и хармонично физическо и умствено развитие. Правилното хранене повишава устойчивостта на организма спрямо различните заболявания и негативни влияния на околната среда.

В ученическата възраст правилното хранене има огромно значение и поради това, че именно в тази възраст се осъществява окончателното изграждане на организма – оформят се физиката, индивидуалният стереотип на обмяната на веществата, интелектът, реактивността и приспособяемостта към живот. Ролята на правилното хранене в тази възраст при съвременните условия на живот нараства още повече във връзка и с акселерацията (от лат. *acceleratio*) – процес на ускорено, преждевременно физическо и психическо съзряване на човешкия организъм, чийто темп значително надвишава този на предходните поколения.

Основна задача на рационалното хранене в ученическата възраст е да осигурим балансирано, съответстващо на възрастта хранене, което напълно да удовлетвори-

ри пластичните и енергийните нужди на организма. Количествената недостатъчност и качествената непълноценност се отразяват еднакво неблагоприятно върху физическото и нервно-психическото развитие на подрастващото поколение.

Следователно рационалното хранене е основно средство за поддържане на нормално физиологично състояние на организма и за осигуряване на високо ниво на работоспособност и приспособяемост към постоянно изменящите се условия на външната среда. Основни елементи на рационалното хранене са балансираността на хранителните вещества в дневното меню и правилният хранителен режим (Маркова, 1986).

Храненето е основен фактор, определящ здравето, растежа и развитието на децата. В ранна детска възраст се възпитават нагласи за вкус към определени храни (например с по-малко мазнини, сол и захар) и чувството за удоволствие от храната: изграждат се хранителни навици, които могат да повлияват на хранителното поведение през следващите периоди от живота (Петрова, 2008).

Свършени творения на природата, ние, хората, трябва да се научим да познаваме, ценим и съхраняваме богатството, което имаме, като интелект, физическа и духовна същност. За да можем да се радваме и обичаме, да реализираме мечтите си и непрекъснато да обновяваме този наш загадъчен и толкова прекрасен свят, трябва да сме здрави. А здравето е преди всичко хармония! Един от пътищата за постигане на физически и духовен баланс е здравословното хранене (Паскалева-Георгиева, 2007).

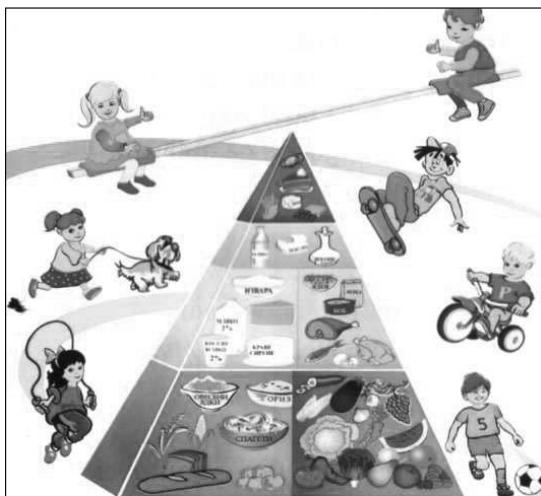
Народната мъдрост гласи: „Редът пести време!“. Който свикне правилно да разпределя времето си, той спестява много сили и енергия на организма. Когато винаги закусваме, обядваме или вечеряме в определено и най-подходящо време, храносмилателната система стои в тези часове „на стража“, очаква храната при пълна „мобилизация“ на храносмилателните сокове и организмът ни я усвоява най-пълноценно (Милев & Георгиев, 1983).

Спазването на правилен режим на хранене за децата в ученическа възраст е основно изискване на рационалното им хранене. От физиологичен аспект строгото спазване на този режим е от значение както за осигуряване на интензивния растеж и развитие на организма, така и за поддържане на високо ниво на умствената дейност. Храната се оползотворява най-добре от организма при строгото спазване на определен хранителен режим.

Спазването на точно определени интервали между отделните хранения е от голямо значение за правилното храносмилане на приетата храна и за осигуряване на необходимата пауза за почивка на храносмилателните жлези. Установено е, че за учениците пауза от 4 часа е напълно достатъчна за добрата дейност на храносмилателния тракт. Оттук следва, че за тях е най-целесъобразно четирикратното хранене, съобразено с учебната смяна (Маркова, 1986).

В помощ на родителите и възпитателите за здравословен избор на храни на деца в предучилищна възраст ще представим т. нар. „Пирамида за здравос-

ловно хранене“. Това е картинно изображение на основните препоръки за хранене при децата в тази възраст (фиг. 1.)¹⁾.



Фиг. 1. Пирамида за здравословно хранене

Храните, показани на пирамидата, са тези, които децата познават и обичат, и са разделени в 6-те основни групи: *зърнени храни* (хляб, ориз, макаронени продукти, царевича, овесени ядки, зърнени закуски) и *картофи*; *зеленчуци и плодове*; *мляко и млечни продукти*; *белтъчни храни* (месо, риба, яйца, бобови храни и ядки); *добавени мазнини* (масло, мас, слънчогледово олио, зехтин, маргарин и други); *захар и захарни продукти, сладкарски изделия*.

Основното послание на пирамидата е, че за добро здраве и растеж децата е необходимо да консумират разнообразни храни, за да имат физическа активност всеки ден¹⁾.

Храненето е твърде важен момент от цялостния дневен режим на ученика. Пълноценното и редовното хранене са едни от най-важните условия за нормално физическо и умствено развитие, за укрепване на здравето и поддържане на висока работоспособност у подрастващите. Храната може да се ползва като мощен фактор на жизнената среда за положително въздействие върху подрастващия организъм (Милев & Георгиев, 1983).

Десетте правила за здравословно хранене са ключът към дълъг и здравословен начин на живот, както следва (Петрова, 2008):

1. Правило: Разнообразие при избора на хранителните продукти.

За да се съхрани здрав и дееспособен, човек се нуждае от хранителни вещества – белтъци, мазнини, въглехидрати, витамини, минерални соли и вода.

2. Правило: Нито твърде много, нито твърде малко.

Храната доставя енергия под формата на мазнини, въглехидрати (нишесте, захар) и белтъци, която се измерва в калории или джаули. От този източник черпи сила, за да мисли, да поддържа мускулатурата си работоспособна, да регулира телесната температура, да поддържа сърдечната дейност и дишането – с две думи, за да живее.

3. Правило: По-малки количества, но по-често.

Всеки трябва сам да намери вярното решение, отговарящо на трудовите му навици и на свободното му време. Не забравяйте: човек трябва да отделя време за храненето!

4. Правило: Достатъчно белтъци.

Животът е немислим без белтъци. Те са необходими за растежа, за заместване на изразходвани, но необходими за тялото вещества, и за нормалното протичане на жизнените процеси.

5. Правило: Мазнините да се поддържат в определени граници.

Прекомерната употреба на мазнини води до натрупване на тлъстини. Предпочитайте растителни пред животински мазнини. Както винаги, избирайте разнообразието.

6. Правило: Ограничете захарта и захарните изделия.

Излишъкът от захар се превръща в мазнини, които се натрупват в тялото.

7. Правило: Всеки ден – сурови плодове и зеленчуци и пълнозърнести продукти.

И двете неща с най-добрата гаранция за достатъчно снабдяване на организма с витамини, минерални и хранителни влакнини. Колкото по-голямо разнообразие, толкова по-здравословно!

8. Правило: Правилна обработка на храната.

При неправилната обработка на храната се влошават не само ароматът и вкусът, но се губят голяма част от витамините и минералните вещества.

9. Правило: Пестеливост със солта.

За солта трябва да важи следното правило: колкото по-малко, толкова по-здравословно.

10. Правило: Въздържайте се от консумация на алкохол.

По-големите количества, поемани продължително време, са опасни за черния дроб и за други органи на тялото.

Здравият, с нормално телло млад човек, който се храни правилно, не се нуждае от таблетки с витамини, минерали и препарати, съдържащи хранителни добавки¹⁾.

Здравословното хранене определя не само нормалния растеж и развитие на ученика, но и неговата работоспособност и успех в обучението. Здравословно е разнообразното, балансирано и редовно хранене. Хранителните потребности на децата и юношите се различават съществено от тези на възрастните. Процесите на обмяна на веществата при подрастващия организъм протичат

по-интензивно, затова хранителните вещества са необходими не само за покриване на енергийните нужди, но и за усилено изграждане и развитие.

За да са здрави, децата трябва да приемат пълноценна, разнообразна и в достатъчно количество храна²⁾.

Древноазиатската мъдрост, която гласи „Изяж сутрин цялата закуска, обяда си раздели с приятел, вечерята дай на врага“, е популярна и днес. Съвременната физиология предоставя научното обяснение за това твърдение: биохимичните процеси на разграждане на мазнини са сутрин, а нощем – тези на синтез на мазнини²⁾.

Знания и умения за здравословно хранене на учениците ще разгледаме в урока „Сандвичи“ в I клас.

План-конспект на урок по „Домашен бит и техника“ за първи клас

Тема: „Сандвичи“

Обобщена тема: „Работа с материали и модули“

Цели:

Усвояване на знания за хранителни продукти и формиране на умения за тяхното обработване и консумиране.

Усвояване на правила за измиване, почистване, нарязване и комбиниране на два или повече продукта.

Изграждане на критерии за вкусови качества на храната и естетически усет.

Възпитаване на положително отношение към професии, свързани със сферата на храненето и обслужването.

Необходими материали и инструменти: хляб, масло, колбас, продукти за украса на сандвичите и други (според възможностите на семейството), както и инструменти като нож и дъска за рязане.

Ход на урока

1. Въвеждаща част:

– Знаете ли, че сандвич е английска дума. Означава разполовена кифла или два тънки резена хляб един върху друг, между които има риба, месо, сирене, масло. Носи името на англичанина Сандвич, който се е хранил с такива резени, защото нямал време да прекъсне играта на карти.

2. Постановяне на темата:

Встъпителна беседа за необходимостта от храна за човека. Хранителните продукти биват различни видове, получават се по различен начин в зависимост от вида им. Голяма част от тях се използват ежедневно – като например хляба. Но има специални случаи, лични и семейни празници, за които се изисква и специална подготовка.

За рождения ден на своето дете обикновено мама приготвя сандвичи, които са вкусни и красиви. Всяко дете може да се научи да прави сандвичи, ако познава някои правила за обработване и комбиниране на хранителни продукти.

3. Работа с учебника:

Днес ще приготвим нещо вкусно, а след това всеки от вас ще представи своето кулинарно произведение на съучениците си (работи се със страници 58 и 59 от учебника).

Съществен момент е уточнението, че всеки ученик, използвайки своето въображение и творчество, може да направи много по-красиви и вкусни сандвичи от показаните в учебника, с продуктите, които е донесъл от къщи.

Анализира се материалите, необходими за направата на сандвичите. Обръща се внимание на последователността за тяхното изработване: подготовка на продуктите (почистване, измиване, сортиране); нарязване на продуктите; комбинирание и украсяване; подреждане в подходяща чиния.

– Какви правила за безопасност трябва да спазвате при работа с ножа?

Демонстрират се правилата за рязане на продуктите с наблягане върху техниката за безопасна работа.

Поставят се критериите за оценяване на готовите сандвичи.

4. Самостоятелна работа:

Голямо значение има акцентирането на изискванията за лична хигиена при работа с хранителни продукти. По време на самостоятелната работа децата могат да разменят продукти, да обменят мисли и идеи, да има творческа работа и атмосфера. В процеса на своята подготовка по темата учителят трябва да има готовност за своевременна и адекватна реакция при възникването на непредвидени ситуации (например, ако има ученици, които нямат никакви продукти). Учителят трябва в своята подготовка за темата да има готовност, ако възникнат непредвидени ситуации – например не всички ученици носят необходимите продукти. Предлага им се груповата форма на организация (работа по двойки).

5. Изложба и представяне на сандвичите:

Не само доброто и естетическо оформление имат значение за вкусовите качества на сандвича. Предимство може да са и здравословно подбраните продукти.

6. Изводи:

а) Децата с интерес усвояват знания и умения, свързани със здравословното хранене като част от здравословния начин на живот.

б) Те разбират и осъзнават значението му и показват стремеж към съблюдаването му в ежедневието си.

в) Темите за здравословното хранене подтикват децата към творчество и себеизява и спомагат за това, те да се почувстват по-големи и по-отговорни към собственото си здраве.

г) Учениците осъзнават, че както всичко в живота, така и храненето е подчинено на правила, спазването на които ще подобри качеството на живота им.

В заключение можем да кажем следното: овладяването на определен обем от знания за храните, хранителните продукти и формирането на умения за

култура на храненето са свързани със собственото здраве. Затова са от основно значение за всеки индивид.

БЕЛЕЖКИ

1. Министерство на здравеопазването, Национален център по обществено здраве, София, 2008.
2. www.pomagalo.com

ЛИТЕРАТУРА

- Маркова, М. (1986). *Храненето на ученика*. София: „Медицина и физкултура“.
- Милев, П. & Георгиев, В. (1983). *Дневният режим – програма за здраве*. София: „Медицина и физкултура“.
- Паскалева–Георгиева, Е. (2007). *Хранене на детето от 3 до 18 години*. София: „Букмарк Пъблишинг ЕООД“.
- Петрова, С. (2008). *Препоръки за здравословно хранене за деца в България*. София: „Национален център по опазване на общественото здраве“.

CREATING A CULTURE OF HEALTHY EATING STUDENTS FROM I – IV GRADE AS AN ELEMENT OF THE TECHNOLOGICAL CULTURE THROUGH EDUCATION OF HOME ECONOMICS

Abstract. In the present material is submitted for consideration a pedagogical practice of „Home economics” about training of healthy nutrition for elementary students (1st – 4th grade) of education. The emphasis is on learning skills and work habits, learning about products of plant and animal origin, skills for their processing and combining, rules for washing, cleaning, cutting and combining two or more products. On this basis is developing criteria for the taste of food and aesthetic sense and is building a positive attitude towards professions related to the sphere of food and service.

Tezdzjan Angelova

✉ Vasil Levski Secondary school
Vetovo, Bulgaria
e-mail: djani_vet@abv.bg