Методический паспорт к заданию

*Автор-составитель: Потоцкая Ирина Федоровна,*

*учитель технологии*

|  |  |
| --- | --- |
| Название задания | Фастфуд. |
| Место задания в образова­тельном процессе | Предмет Технология  Класс 5  Тема урока, на котором можно предложить данное задание «Основы правильного питания»  Место на уроке (этап постановки проблемы, этап обобщения) |
| Вид (виды) функциональной грамотности, на формирование которого (которых) направлено задание | * Читательская грамотность * Математическая грамотность * Естественнонаучная грамотность * Креативное мышление |
| Характеристика задания | Характеристика задания, направленного на формирование **читательской грамотности**, содержит:  Контекст (личный, общественный, практический, образовательный)  Тип текста (сплошной, несплошной, смешанный, составной)  Формируемые читательские компетенции:   * *находить и извлекать информацию;* * *интегрировать и интерпретировать информацию;* * *осмысливать и оценивать содержание и форму текста;* * *использовать информацию из текста*   Формируемые читательские умения  Формат ответа (краткий ответ, развернутый ответ и т.д.)  ***Задание 1***  ***ЧГ. Интегрировать и интерпретировать информацию***   * Понимать смысловую структуру текста (определять тему, главную мысль/идею, назначение текста)   ***Задание 2***  ***ЧГ. Находить и извлекать информацию***   * Находить и извлекать одну или несколько единиц информации * Находить и извлекать одну или несколько единиц информации, расположенных в одном фрагменте текста   ***Задание 4***  ***ЧГ. Находить и извлекать информацию***   * Находить и извлекать одну или несколько единиц информации   ***Задание 5***  ***ЧГ. Использовать информацию из текста***   * Выявлять связь между прочитанным и современной реальностью   **Креативное мышление**  ***Выдвижение разнообразных идей***   * письменное самовыражение   Характеристика **задания 3,** направленного на формирование **математической грамотности**, содержит:  Контекст: научный  Содержательная область: данные  Формируемые математические компетенции и умения  ***Задание 3***   * Выполнять действия с натуральными числами, Представлять мысленно предложенную ситуацию    Формат ответа: краткий ответ  ***Задание 6***  ***ЧГ. Находить и извлекать информацию***   * Находить и извлекать одну или несколько единиц информации * Находить и извлекать одну или несколько единиц информации, расположенных в одном фрагменте текста   **Задание 4,7**  ***ЕНГ. Интерпретация данных и использование научных доказательств для получения выводов***   * Анализировать, интерпретировать данные и делать соответствующие выводы.   ***Научное объяснение явлений***   * Применить соответствующие естественнонаучные знания для объяснения явления.   Формат ответа (краткий ответ, развернутый ответ и т.д.) |
| Решение к заданию | **Задание 1.**Ответ:№ 2  **Задание 2.** Ответ:  1.Высокая калорийность  2.Вредные пищевые добавки, приправы (глютомат натрия), соли, красители  3.Не сбалансированы белки, жиры, углеводы  4.Скрытый и очищенный сахар  **Задание 3** Ответ:1518ккал  **Задание 4** Ответ: нет. Очень калорийный приём пищи  **Задание 5** Ответ: 1) русские блины, квас, закрытый бутерброд с куриной паровой котлетой, запеченный картофель, салат «Здоровье», мороженое. 2) Салат в лаваше, омлет с начинкой, филе куриное в кляре, «Ромашка» (картофельное пюре), чай с лимоном холодный, фруктовый лёд. 3)…..  **Задание 6** Ответ: Ожирение, нагрузка на печень, гипертония, закупоривание сосудов, развитие раковых клеток, выводятся микроэлементы необходимые для работы сердца.  **Задание 7** Ответ: В последнее время у многих людей развивается ожирение и склонность к различным заболеваниям в связи с питанием фастфудом. |

**Описание ситуации**

В современном мобильном мире человека интересует, как и чем можно быстро перекусить. Предлагаем вам прочитать подборку материалов и ответить на вопросы.

**Прочитайте текст**

Быстрое питание, блюдо быстрого питания, пищевой продукт быстрого приготовления, фастфуд (англ. fast «быстрый» и food «пища») — питание с уменьшенным временем употребления и приготовления пищи, с упрощёнными или упразднёнными столовыми приборами или вне стола.

У фастфуда высокая калорийность при низкой пищевой ценности. Для человека, ведущего не слишком активный образ жизни, суточная норма составляет около 1500 ккал. Стандартный набор меню в ресторане состоит из 7 блюд. А это BIG MAC 257ккал ,Chicken Mc NUGGETS 302ккал, с картошкой фри 323ккал, салат81 ккал, чисбургер 263 ккал, мороженное – ванильный рожок 162 ккал, и кока-кола (330мл) – 130ккал. Но скушав все это, Вы, скорее всего, через пару часов снова проголодаетесь, так как ни одно из выше названных блюд не содержит сложных углеводов и ненасыщенных жиров, которые могли бы медленно перевариваться, давая Вам энергию.

Использование вредных пищевых добавок, приправ, изобилие соли и красителей. Почему «фаст-фуд» такой вкусный? Кажется, что вкус настолько яркий, что невозможно оторваться. Остальная пища на фоне «фастфуда» кажется блеклой и совсем невкусной. Таким образом, человеку будет все время хотеться попробовать снова этот яркий вкус. Это происходит из-за такой уже известной нам всем приправы как глютамат натрия. Глютамат натрия воздействует полностью на все рецепторы языка, проявляя все 6 вкусов – кислый, соленый, горький, острый, вяжущий, сладкий. Поэтому нам кажется, что эта еда более вкусная. Однако, именно из-за глютамата натрия возникает привыкание к «фаст- фуду», к этой яркой гамме вкусов! Отсюда, регулярное посещение и покупка быстрой еды, что в свою очередь, опять-таки приводит к ожирению. Кроме калорийности важно поговорить также о сбалансированности «фастфуда». В норме человек должен потреблять белки, жиры и углеводы в соотношении 1:1:4. При этом большая часть углеводов должна приходиться на крупы, [овощи и фрукты.](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fbambinostory.com%2Ffrukty-i-ovoschi-dlya-detey) В блюдах фастфуда очень мало сложных углеводов, грубой клетчатки и белка. Продукты быстрого питания слишком жирные. Причем это не растительные жиры, а насыщенные животные жиры, которые дают сильную нагрузку на печень и при ежедневном потреблении вызывают гипертонию, закупорку сосудов и повышение уровня холестерина, а также опасные для сердца трансжиры, которые создают благоприятную среду для развития раковых клеток.

Скрытый и очищенный сахар. Этот продукт является очень опасным в «фаст- фуде». При этом распознать в готовом продукте сахар не так просто. В одной бутылке кока-колы содержится около 14 ложек сахара, а также красители и различные химические добавки, кофеин. Уровень сахара в крови повышается в несколько раз, появляется чувство бодрости, которое через некоторое время пропадает. Употребление кока-колы приводит к обильному мочевыделению, так из организма выходят полезные микроэлементы: кальций, калий, цинк, фосфор и множество других. Все эти вещества необходимы для работы сердечной мышцы и формирования костей. Дети, пьющие кока-колу с детства, гораздо чаще подвержены различным болезням.

Сейчас производители быстрой еды (фастфуда) подвергаются критике. Им советуют изменить рецептуру продуктов, сократив содержание компонентов с сомнительной пользой. И многие подчиняются. В Англии даже идёт разговор о полном запрете рекламы быстрой еды. Некоторые европейские страны уже запретили продажу газированной сладкой воды и фастфуда рядом со школами.

**Задание 1.** Какое из приведенных названий может быть заглавием к тексту:

1.Фастфуд

2. Вред фастфуда

3. Польза и вред быстрого питания

**Задание 2.** Опираясь на текст, напишите вредные факторы фастфуда:

1.

2.

3.

4.

**Задание 3.** Подсчитайте общую калорийность стандартного набора блюд в Макдональдсе:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Задание 4.**  Возможно ли выбрать стандартное меню, посещая ресторан вечером? (да, нет). Свой ответ обоснуйте. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Задание 5.**

На какие блюда русской кухни можно заменить данные блюда? Предложи несколько вариантов наборов меню:

Меню №1. Меню № 2. Меню № 3

1. 1. 1.

2. 2. 2.

3. 3. 3.

4. 4. 4.

…

**Задание 6.** Какие заболевания могут возникнуть при частом приёме фастфуда?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**Задание 7.** Предположите, с чем связан запрет на продажу газированной сладкой еды и фастфуда рядом со школами в странах Европы? Свой ответ аргументируйте.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_