

Я досліджую світ

Сьогодні

Урок

*Всім.pptx*  
Нова українська школа



# Чим корисна їжа

Сьогодні

# Урок

*Всім.pptx*  
Нова українська школа



**Мета:** продовжувати формування вміння культури харчування, слідкувати за своїм здоров'ям; формувати позитивне ставлення до здорового харчування та корисних продуктів; виховувати прагнення до здорового способу життя; продовжувати вчити виявляти пізнавальну активність на уроках, співпрацювати і взаємодіяти з іншими у різних ситуаціях (навчання, гра); продовжувати формувати вміння працювати у спільноті, дотримуючись правил; виховувати дружні стосунки в класі, спільноті, розвивати увагу, мислення, мовлення.



**Усміхнися всім навколо:**

**небу, сонцю, квітам,  
людям.**

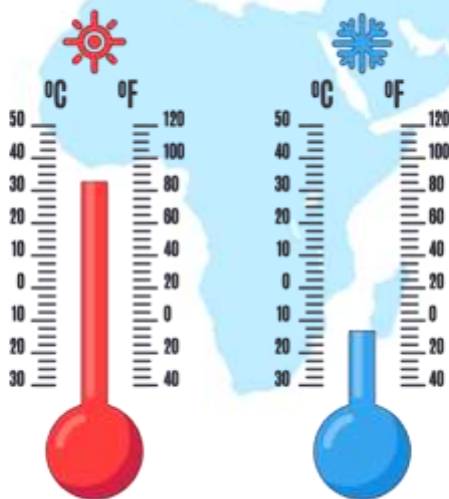
**І тоді обов'язково  
день тобі веселим буде!**

LIVE

Привіт, друзі!  
А яка зараз пора року?  
Який місяць?  
Яке сьогодні число?



Мої вітання!  
Яким було вранці небо?  
Що стосовно опадів?  
Кому відома температура повітря?





Скільки разів на день ви споживаєте їжу?

Діти виявляють природну потребу їсти невеликими порціями («клювати» їжу) протягом дня. Однак по досягненні певного віку дитина звикає споживати їжу певним чином. На те, як багато, часто і що саме ми їмо впливає безліч чинників — від традицій сім'ї і країни, до генетики. Недавні дослідження вказують на частковий генетичний вплив на індивідуальну частоту прийомів їжі.

Частота прийомів харчування залежить від наявності хвороб й особистих уподобань в їжі.



Якій їжі віддаєте перевагу? Чому?

Корисна їжа



Шкідлива їжа

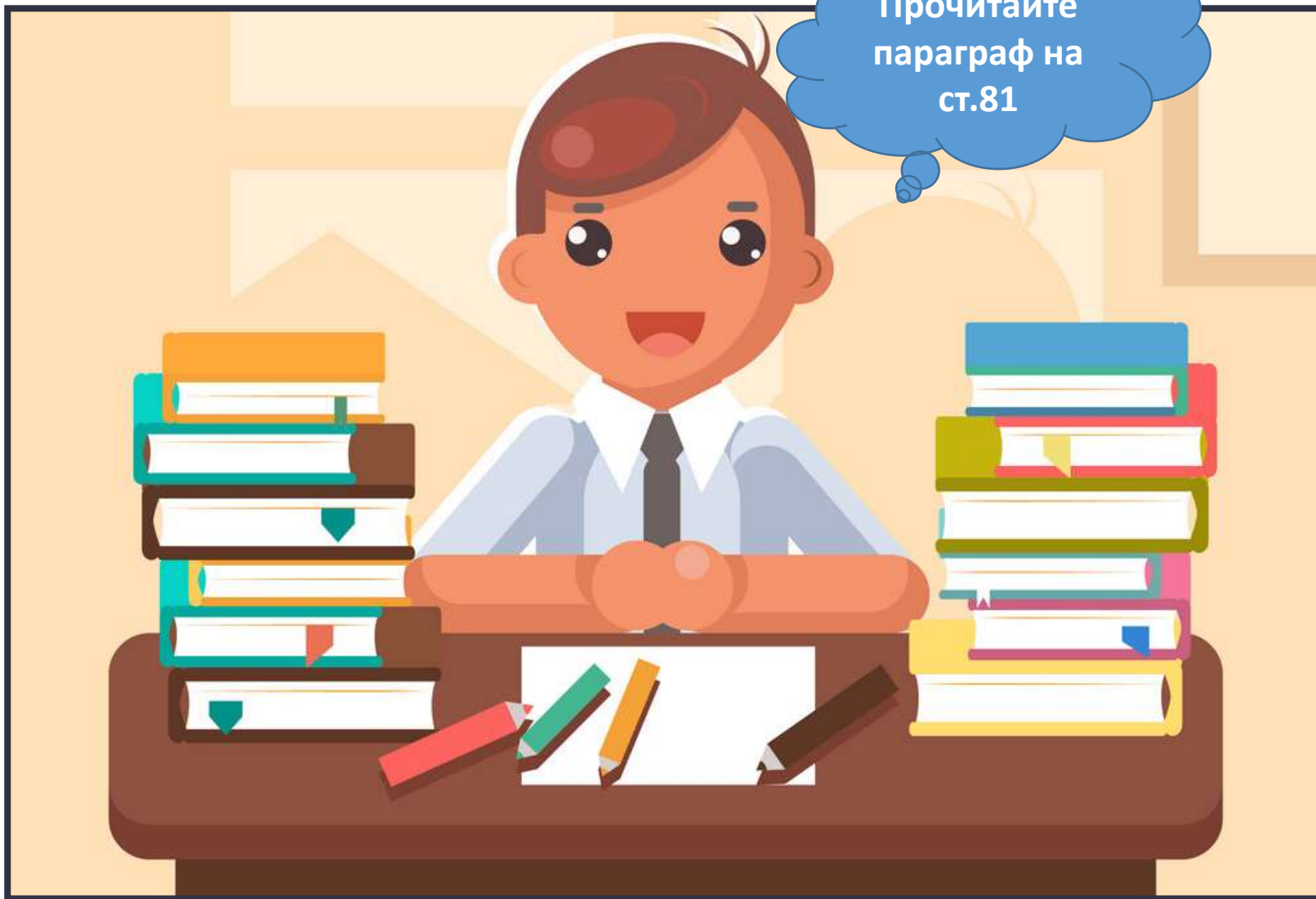


Сьогодні

*Всім.ррtх*  
Нова українська школа

Робота з підручником

Прочитайте  
параграф на  
ст.81



Підручник.  
Сторінка

81

Назвіть продукти, що мають рослинне походження.

Які продукти мають тваринне походження?

Чому продукти саме так називають?

**Продукти  
рослинного  
походження**



**Продукти  
тваринного  
походження**



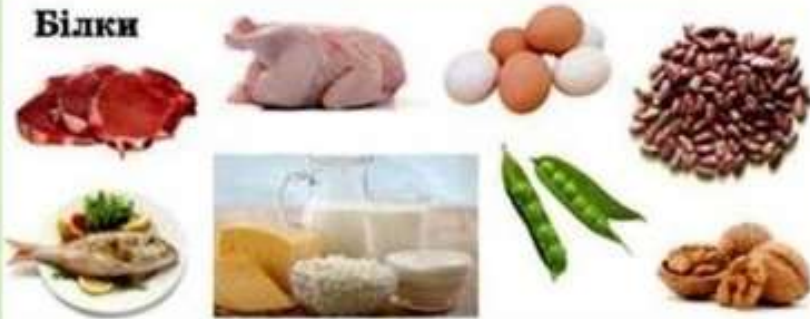


Сьогодні

*Всім.rptx*  
Нова українська школа

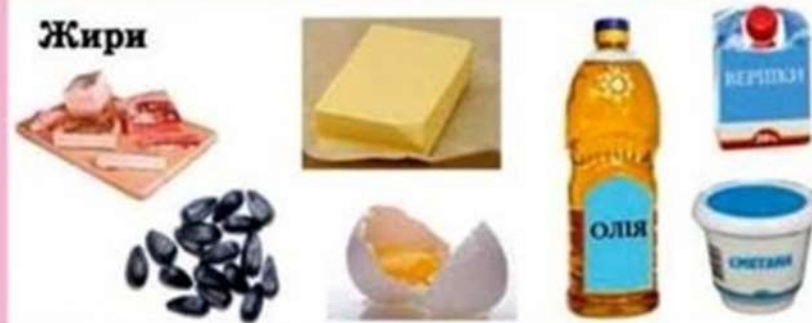
## Робота зі схемою

### Білки



Забезпечують  
організм  
будівельним  
матеріалом  
для клітин

### Жири



Забезпечують  
організм енергією

### Вуглеводи



Основне  
джерело енергії  
для організму;  
сприяють  
кращій роботі  
серця, м'язів,  
мозку

Вітаміни потрібні для збереження та зміцнення здоров'я. Майже всі продукти містять певну кількість вітамінів. Їх багато у фруктах і овочах. Вітаміни прискорюють різні процеси в організмі. За нестачі вітамінів людина відчуває втому і може захворіти.

## Вітаміни групи



Він необхідний для нормального розвитку і росту дитини. А ще він корисний для зору і робить нашу шкіру здоровою і еластичною.



## Вітаміни групи



Він потрібен для нормальної роботи всього організму. Також він допомагає залишатися нам здоровими і захищає від різних інфекцій.



## Вітаміни групи E



Він потрібен для нормального обміну речовин у нашому організмі та для роботи печінки і нервової системи. Також він добре впливає на очі.



## Вітаміни групи B



Сприяють росту, допомагають травленню, нормалізують роботу м'язів, серця, нервової системи, потрібні для краси нашої шкіри та волосся.



## Вітаміни групи D

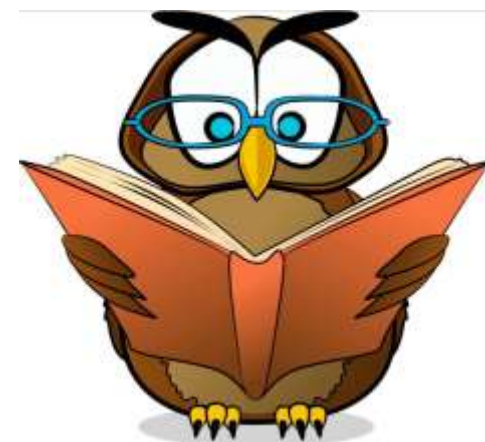


Його ще називають “вітаміном сонця”, бо за умов достатнього перебування на сонці, він утворюється в шкірі під дією сонячних променів. Він потрібен для росту і укріплення кісток а також підтримує нашу імунну систему.





## РЕЖИМ ДНЯ ДИТИНИ 5-10 РОКІВ З УРАХУВАННЯМ ПИТНОГО РЕЖИМУ







Сьогодні

Робота в зошитах

## Завдання 1

Вибери і познач  правильну відповідь.

Їжа:

- ☐ дає енергію і зігріває.
- ☐ прикрашає стіл.
- ☐ сприяє переїданню.
- ☐ збагачує організм поживними речовинами.

## Завдання 2

Обведи «зайве» в кожному ряду. Запиши, чим корисна ця їжа.



Фрукти й овочі багаті на поживні речовини.



Ці продукти є джерелом білка, насичених жирів, вітаміну В, фосфору.

## Завдання 4

З'єднай лініями групи продуктів харчування і назви тих речовин, яких у цих продуктах найбільше.



**ВУГЛЕВОДИ**



**БІЛКИ**



**ЖИРИ**





Для здорового харчування їжа має бути різноманітною та надходити в організм у достатній кількості. Правильне харчування забезпечує організм усіма поживними речовинами. Не слід переїдати. Фрукти та овочі є основою здорового харчування.



Моркву спочатку вирощували не заради солодкого кореня, а для отримання ароматної зелені та зерен, які використовували як ліки та спеції. Португальці, наприклад, виробляють і продають морквяний джем. Німці та французи вважають соуси із моркви делікатесними.





**Повторити тему на  
сторінках 81-83,  
друкований зошит  
стр. 32.**



Не забувайте, будь ласка, надсилати виконані завдання для перевірки вчителів на освітню платформу для дистанційного навчання HUMAN. Робіть це систематично.

Яким був твій настрій?  
Яке завдання  
сподобалось  
найбільше?

Що ти сьогодні  
виконав? Яких  
результатів досяг?

Про що нове ти сьогодні  
дізнався? Які знання  
отримав?

Чим ти сьогодні допоміг  
іншим? Чи покращилися  
сьогодні твої стосунки з  
оточуючими?

Які труднощі ти сьогодні  
відчув?  
Над чим ще потрібно  
подумати?

