

Основи здоров'я

8 клас

Тема уроку:

**Традиційні і сучасні
системи харчування.**

**Вибір харчових
продуктів**

Правила роботи:

1. Бути чесними.
2. Бути толерантними.
3. Не критикувати, а допомагати.
4. Один говорить – всі слухають.
5. Правило піднятої руки.
6. Дотримуватись регламенту.
7. Бути активним і позитивним

Епіграфи до уроку

«Здоров'я набагато більше залежить від наших звичок і харчування, аніж від лікарського мистецтва»

(Джон Леббок, британський енциклопедист, біолог).

«Людина народжується здоровою, всі хвороби приходять з їжею»

(Гіппократ, давньогрецький лікар).

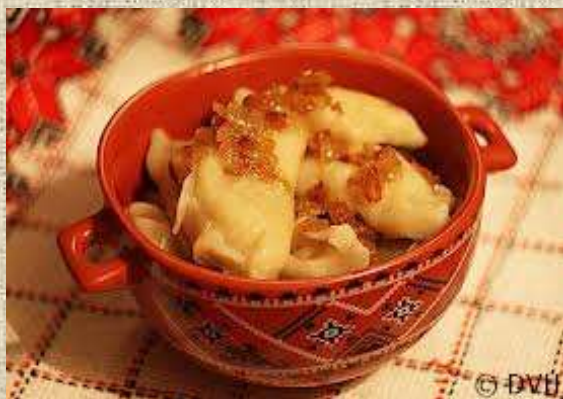
Українська національна кухня



Борщ



Каша пшоняна



Вареники



Ковбаса домашня

Кримськотатарська національна кухня



Манти



Плов



Кебаб



Кумис

Кавказька національна кухня



Лаваш



Чебуреки



Хачапурі



Шашлик

Болгарська національна кухня



Лечо



Фарширований перець



Йогурт

Італійська національна кухня



Піца



Салат з сиром моцарела



Спагетті



Макарони

Східна (японська, китайська) кухня



Морепродукти



Морська капуста



Суші



Рис

Сучасні системи харчування

Вегетаріанство (відмова від їжі тваринного походження)

Голодування (усвідомлене утримання від уживання їжі протягом певного часу)

Сироїдіння

Роздільне харчування (несумісні продукти, наприклад, м'ясо і хліб, риба і картопля)

Обовязкова інформація на упаковках харчових продуктів:

- Назва продукту;
- Назва та адреса виробника;
- склад продукту;
- Харчова та енергетична цінність
- Термін придатності або термін зберігання, дата вигоовлення;
- Умови зберігання;
- Маса продукту;
- Штрих-код (перші три цифри – країна виробник)

Не можна купляти продукт, якщо

- На упаковці не зазначено обов'язкових відомостей про продукт і виробника;
- Термін придатності продукту закінчився;
- Упаковка зім'ята або пошкоджена, герметичність упаковки порушена;
- Продукти мають неприємний запах, непривабливий вигляд;

При зберіганні та обробці харчових продуктів необхідно:

Додержуватись умов зберігання,
зазначених на упаковці;

Ретельно мити овочі та фрукти

Кипятити сиру воду, молоко;

Зберігати в холодильнику готові страви,
відкриті сокі, молочні продукти,
консерви;

Різати на окремих дощечках продукти,
що їдять сирими та ті, що підлягають
обробці.

**ХАРЧУЙТЕСЯ ПРАВИЛЬНО
БУДЬТЕ ЗДОРОВІ!**

