



Всім.pptx
Нова українська школа

Чим корисна їжа.

Мета: продовжувати формування вміння культури харчування, слідувати за своїм здоров'ям; формувати позитивне ставлення до здорового харчування та корисних продуктів; виховувати прагнення до здорового способу життя; розвивати увагу, мислення, мовлення.

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.



Сьогодні
24.03.2023

Поміркуйте

Якій їжі віддаєте перевагу? Чому?

Корисна їжа



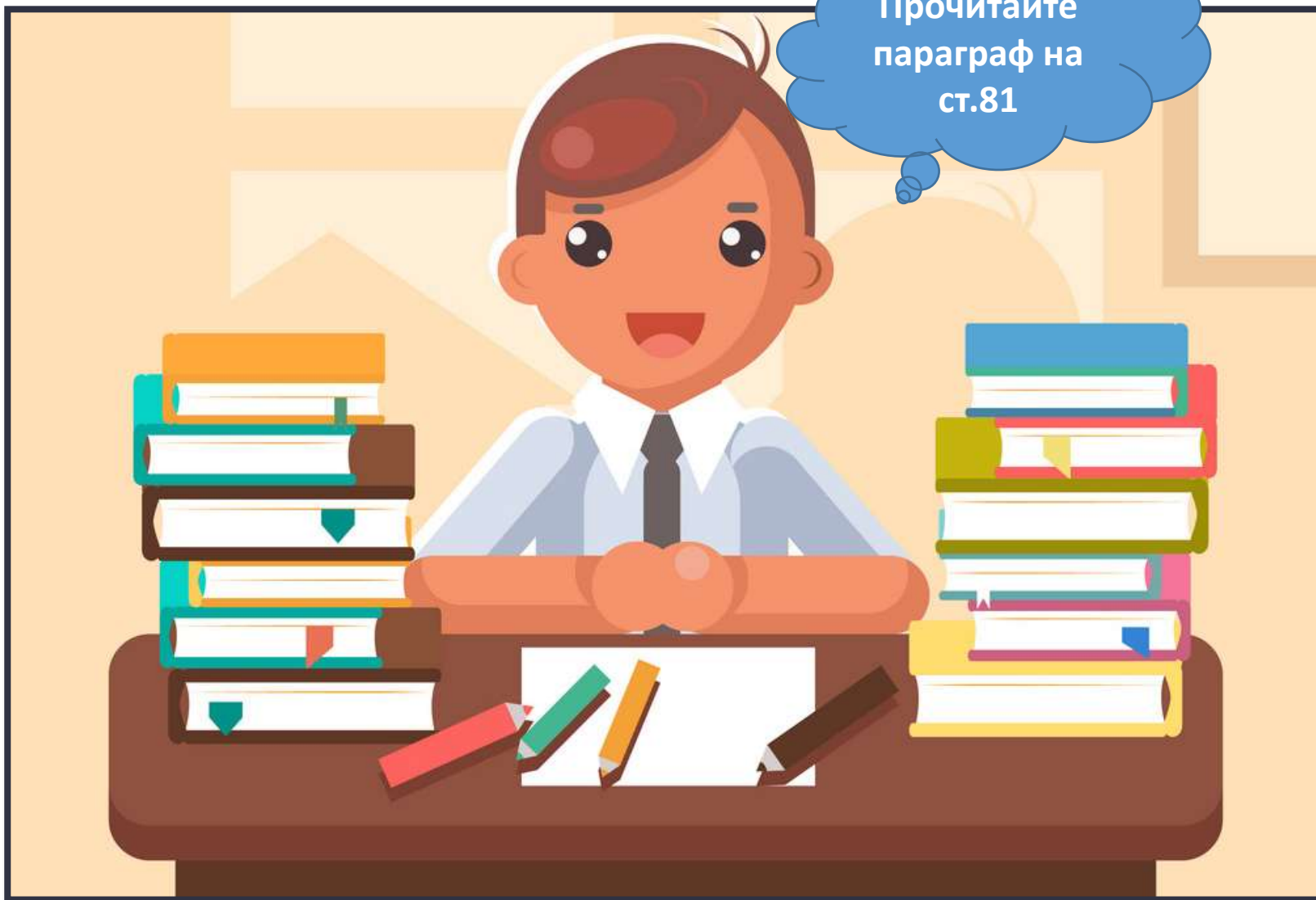
Шкідлива їжа



Сьогодні
24.03.2023

Робота з підручником

Прочитайте
параграф на
ст.81



Назвіть продукти, що мають рослинне походження.

Які продукти мають тваринне походження?

Чому продукти саме так називають?

Продукти
рослинного
походження



Продукти
тваринного
походження



Сьогодні
24.03.2023

Робота з підручником

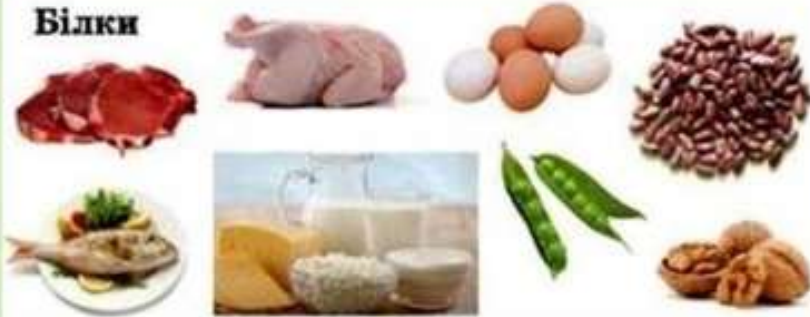
Прочитайте
параграф на
ст.82



Сьогодні
24.03.2023

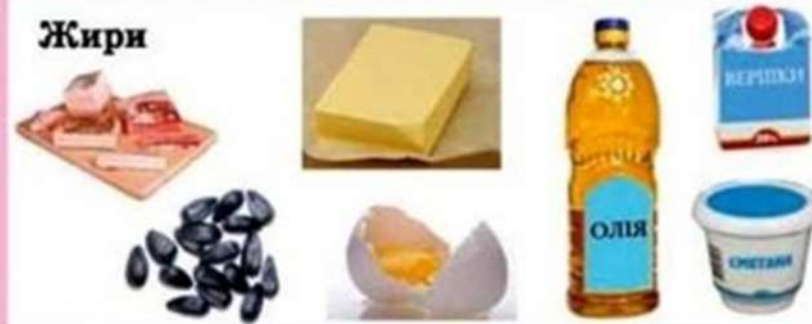
Робота зі схемою

Білки



Забезпечують
організм
будівельним
матеріалом
для клітин

Жири



Забезпечують
організм енергією

Вуглеводи



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

Сьогодні
24.03.2023

Вітаміни

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.



Сьогодні
24.03.2023

Вітаміни

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 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.

Вітаміни групи B



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



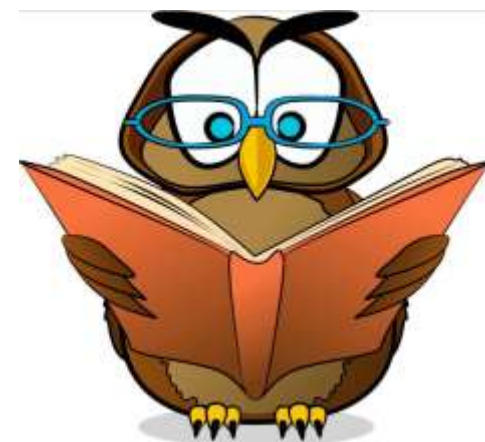
Сьогодні
24.03.2023

Робота з підручником

Прочитайте
параграф на
ст.83



РЕЖИМ ДНЯ ДИТИНИ 5-10 РОКІВ З УРАХУВАННЯМ ПИТНОГО РЕЖИМУ



Сьогодні
24.03.2023

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.

Сьогодні
24.03.2023

Робота в зошитах

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.



Сьогодні
24.03.2023

Домашнє завдання



П.с.81-83.
З.с.32, 33.