



*Всім.pptx*  
Нова українська школа

# Як харчування впливає на здоров'я людини.

## *Дослідження: «Послухаємо своє тіло».*

**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.

Сьогодні  
17.03.2023

Пригадайте

Як називають прийом їжі ранком, удень і ввечері?

Чи є у вас улюблена страва?

Скільки разів на день ви їсте?

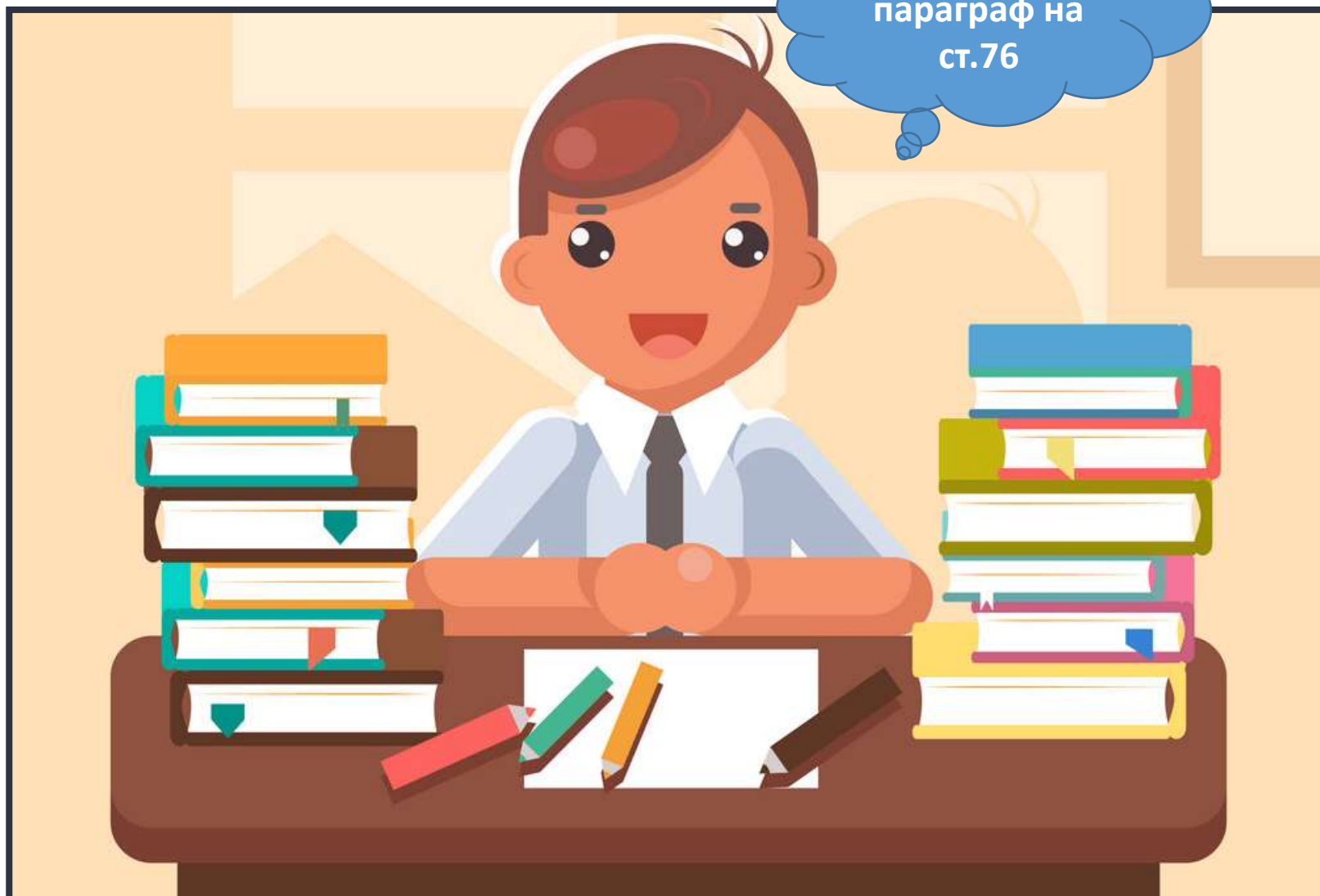
Якій їжі віддаєте перевагу?



Сьогодні  
17.03.2023

## Робота з підручником

Прочитайте  
параграф на  
ст.76



**Здорове харчування** —  
харчування, яке забезпечує  
здоров'я людини.





Сьогодні  
17.03.2023

## Рекомендації, що стосуються здорового харчування

1. Потрібно привчати себе до різних смаків. Щоби звикнути до нових продуктів, інколи потрібно скуштувати їх 7-12 разів.
2. Їжте разом та без телевізора. Вживання їжі перед телевізором сприяє вибору менш безпечних та корисних продуктів.
3. Встановіть регулярний режим харчування. Це стосується як сніданку, обіду та вечері, так і проміжних перекусів.
4. Потрібно пити достатньо води.



**Сьогодні**  
**17.03.2023**

## Вода – обов'язковий елемент здорового раціону

Кількість води, рекомендована для споживання, залежить від багатьох факторів: рівня фізичної активності, температури повітря тощо. Головний орієнтир - почуття спраги. Водночас слід нагадувати постійно пам'ятати про пиття.

Загальні рекомендації щодо питного режиму:

діти від 1-4 років від 2-4 склянок;

діти 4-8 років: 5 склянок;

діти 9 -13 років: 7-8 склянок;

14 і більше: від 8 до 11 склянок.

Денну норму води можна отримати не тільки споживаючи воду, але і з харчових продуктів.



Чи подобається вам їсти в компанії?

У чому відмінність, коли ви їсте наодинці і поруч із рідними або друзями?



Сьогодні  
17.03.2023

## Робота з підручником

Прочитайте  
параграф на  
ст.77





Сьогодні  
17.03.2023

Перегляд відео



VIDEO



Взято з каналу «Смішарики Україна». Оригінальне посилання <https://www.youtube.com/watch?v=pnaduq8Z8JE>

Сьогодні  
**17.03.2023**

Проведіть експеримент «Послухаємо своє тіло»

**Вам знадобляться:** гнучка трубка завдовжки 50 см, дві лійки та скотч.

Виконуйте послідовно

1. Приєднайте за допомогою скотчу лійки до обох кінців гнучкої трубки.
2. Прикладіть одну лійку до вуха, а другу – до свого шлунка.  
Порада: виконайте це дослідження перед їжею та після неї.
3. Що змінилося у звучанні вашого шлунка?
4. Зробіть висновок.

Сьогодні  
17.03.2023

Робота в зошитах

## Завдання 1

Розгадай ребус. Склади речення з розгаданим словом.



їжа

Моя мама готує дуже смачну їжу.

## Завдання 2

Розглянь малюнок в зошиті. Скільки правил харчування порушено? Запиши.

Діти приймають їжу на ходу, а не у відведеному місці.

Не можна переїдати, тому що це негативно впливає на самопочуття.

У раціоні присутні шкідливі продукти.

Треба слідкувати за культурою.



Сьогодні  
17.03.2023

Робота в зошитах

## Завдання 3

Доповни поради щодо правильного харчування. Підкресли ті з них, яких ти дотримуєшся.

- Зменшуй споживання солі.
- Віддавай перевагу цільнозерновим продуктам перед хлібом з білого борошна.
- Їж більше овочів.
- Не їж багато цукру.
- Контролюй розмір порцій.
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## Завдання 4

Обведи зображення продуктів, які поліпшують пам'ять. По допомогу звертайся до додаткових джерел інформації.





Здорове харчування  
допомагає вашому тілу  
рости й зміцнюватися.



Більшість солі в нашій дієті ми не отримуємо із сільнички. Ми отримуємо її з оброблених харчових продуктів, таких, як супи і соуси, і ще одного винуватця, який приховує надлишок солі, замаскувавшись за своїм смаком - це піца! Один шматочок може мати понад 600 міліграмів солі, а це майже половина солі, потрібної людині за день.



Сьогодні  
17.03.2023

Домашнє завдання



**П.с.76-77.**