

# *Основи здоров'я*

8 клас

07.11.2022 р.

*Тема уроку:*

**Традиційні і сучасні  
системи харчування.**

**Вибір харчових  
продуктів**

## *Мета уроку:*

**Мета:** ознайомити з традиційними та сучасними системами харчування, особливостями різних національних кухонь; систематизувати знання про вибір харчових продуктів; розвивати стійкі переконання щодо пріоритету здорового способу життя як основної умови реалізації фізичного, психічного, соціального та духовного потенціалу людини з урахуванням її індивідуальних особливостей; виховувати свідому потребу в дотриманні правил харчування для здоров'я.

# 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).*

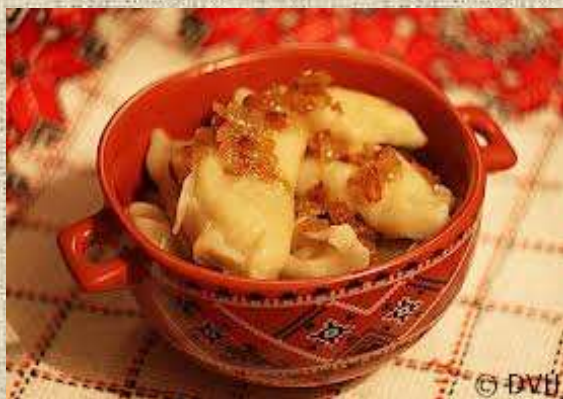
# Українська національна кухня



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.

# Домашнє завдання

- опрацювати матеріал підручника щодо вивченої теми;
- підготувати інформаційне повідомлення «Національні традиції української кухні» або «Традиції харчування нашої сім'ї» .

Надішли фото своєї роботи на платформу HUMAN або на електронну адресу вчителя [ndubacinskaa1@gmail.com](mailto:ndubacinskaa1@gmail.com)



**ХАРЧУЙТЕСЯ ПРАВИЛЬНО  
БУДЬТЕ ЗДОРОВІ!**

