



Чим корисна їжа. Створення меню на 1 день. Рекомендації для правильного харчування.

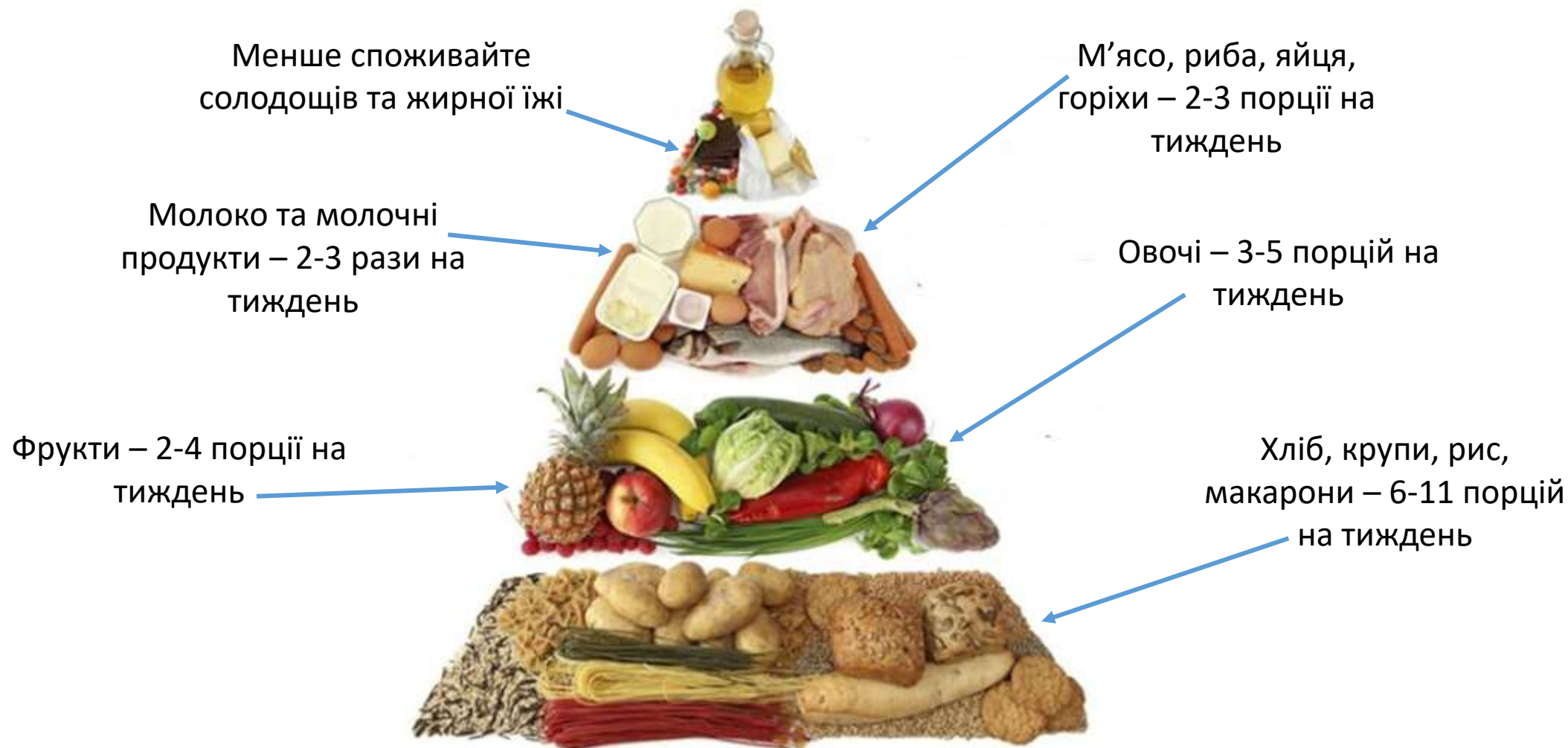
Всім.pptx
Нова українська школа

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; розвивати увагу, мислення, мовлення.

Сьогодні
03.04.2023

Що таке здорове харчування людини? За діаграмою назвіть продукти, які потрібно вживати найбільше, і ті, які потрібно обмежувати.

Піраміда харчування



Сьогодні
03.04.2023

Практична робота

Скористайтесь «пірамідою харчування» та створіть меню на один день. Запишіть його на листочку.

Сніданок



Омлет



Вівсяна каша з
фруктами



Сир з фруктами

Обід



Гречана
каша з
грудинкою



Макарони з
телятиною



Рис з рибою
та овочами

Вечера



Риба з
овочами



Запіканка з сиром
та овочами

Запечена
картопля з
овочами

Перекус



Йогурт



Фрукти



Горішки

Порівняйте меню, яке ви створили, з тим, що ви їли протягом кількох попередніх днів. Чи є істотна різниця у цих меню? Чи потрібно щось змінити у вашому харчуванні?

Сьогодні
03.04.2023

Перегляд відео



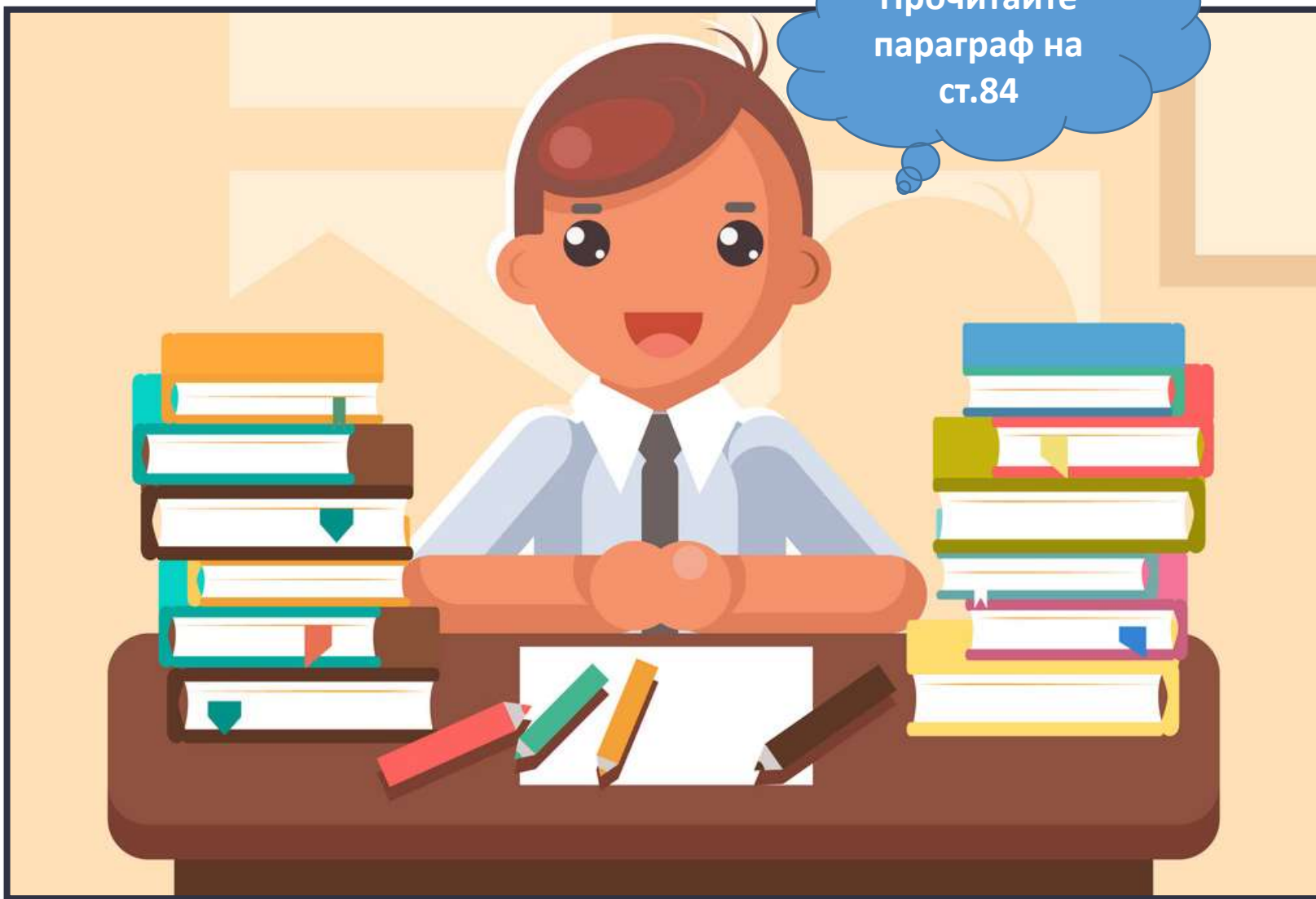
VIDEO



Сьогодні
03.04.2023

Робота з підручником

Прочитайте
параграф на
ст.84



Сьогодні
03.04.2023

Запропонуйте кілька своїх порад та доповніть перелік рекомендацій для правильного харчування.

1. У більшості випадків, їжу потрібно готувати.

2. Овочі і фрукти варто їсти в сирому вигляді.

3. Їжа має бути різноманітною.

4. Вживати їжу потрібно малими порціями 3-4 рази в день.

5. Потрібно слідкувати за масою свого тіла, але дітям захоплюватися дієтами не варто.

6. Відмовтеся від фаст-фуду.

7. Їжте повільно, ретельно пережовуйте їжу.



Сьогодні
03.04.2023

Склади правила гігієни під час вживання овочів та фруктів.

Фрукти та овочі можна зберігати так:

- заморозувати - так вони зберігають всі свої поживні речовини;
- засушувати – наприклад, для узварів та компотів;
- консервувати – варити варення з фруктів або маринувати овочі.



Щоби зберегти вітаміни, готуючи страви із овочів та фруктів, слід дотримуватися таких порад:

- не зберігай довго очищені та розрізані овочі;
- варити овочі слід під закритою кришкою;
- краще їсти свіжі страви з овочів, а не розігріті повторно.

Сьогодні
03.04.2023

Робота в зошитах

Завдання 3

Порівняй два меню сніданку. Зроби вибір. Обґрунтуй свою відповідь.

Сніданок 1

Вівсяна каша з варенням.

Тістечко.

Солодке какао.



Сніданок 2

Вівсяна каша з сухофруктами.

Сир.

Несолодкий чай.



Доцільно обрати сніданок № 2, тому що в нього включено як і рослинну, так і тваринну їжу; продукти, які надають організму енергію та сили для повноцінної роботи; відсутній цукор та солодощі.



Сьогодні
03.04.2023

Вправа «Правильне харчування»

Після кожного твердження ви повинні підняти цеглинку відповідним кольором.
«Погоджуюсь», «Не погоджуюсь», чи «Не можу відповісти».



Вживайте свіжу їжу

Їжа повинна бути одноманітною

Не їжте свіжі овочі та фрукти

Процес прийняття їжі не повинен приносити задоволення

Необхідно дотримуватися режиму харчування

Слід відразу після вечері лягати спати

Під час їжі потрібно відволікатися (читання, розмова,
перегляд телевізора тощо)



Харчування сучасної людини визначає її стан здоров'я протягом всього життя, безпосередньо впливає на благополуччя та тривалість життя.

Дотримання всією родиною збалансованої дієти та принципів здорового способу життя закладає основу їхнього здоров'я.

У 100 грамах «Кока-Коли» міститься 9 грамів цукру, це майже 2 чайних ложки цукру. У банці кока-коли (0,33 літра) міститься біля 7 чайних ложок цукру. Приблизно така сама кількість цукру міститься в інших солодких газованих напоях. Така кількість цукру шкідлива для здоров'я, регулярне вживання солодоців у великих кількостях збільшує імовірність виникнення цукрового діабету.



Сьогодні
03.04.2023

Домашнє завдання



П.с.83-86.
З.с.32 (завд.3).