

Здоров'я, безпека
та добробут

Сьогодні
23.11.

Урок
№12

Наслідки неправильного харчування



Мета: учні повинні розуміти, що правильне харчування є важливим аспектом збереження здоров'я і благополуччя, розповісти учням про можливі наслідки нездорового харчування, такі як хронічні захворювання, зайва вага, проблеми зі здоров'ям серця, цукровий діабет тощо, допомогти учням усвідомити, як їхні харчові звички впливають на їхнє здоров'я і як вони можуть змінити їх для забезпечення оптимального стану здоров'я, навчити вибирати і споживати здорові продукти, збалансовані страви і уникати надмірного споживання шкідливих продуктів, аналізувати інформацію про харчування, відокремлювати правдиву інформацію від міфів та реклами та приймати обґрунтовані рішення щодо свого харчування.

**Сьогодні
23.11.**

Організація класу



Усміхніться один одному, подумки побажайте успіхів на цілий день. Для того, щоб впоратися на уроці з завданнями, будьте старанними і слухняними. Завдання наші такі

Не просто слухати, а чути.

Не просто дивитися, а бачити.

Не просто відповідати, а міркувати.

Дружно плідно працювати.



Цукровий діабет — одне з трьох (два інших — атеросклероз і рак) захворювань, які найчастіше призводять до інвалідності та смерті. У перекладі з грецької «діабет» означає «витікання», тому назву «цукровий діабет» можна перекласти як «витікання цукру».

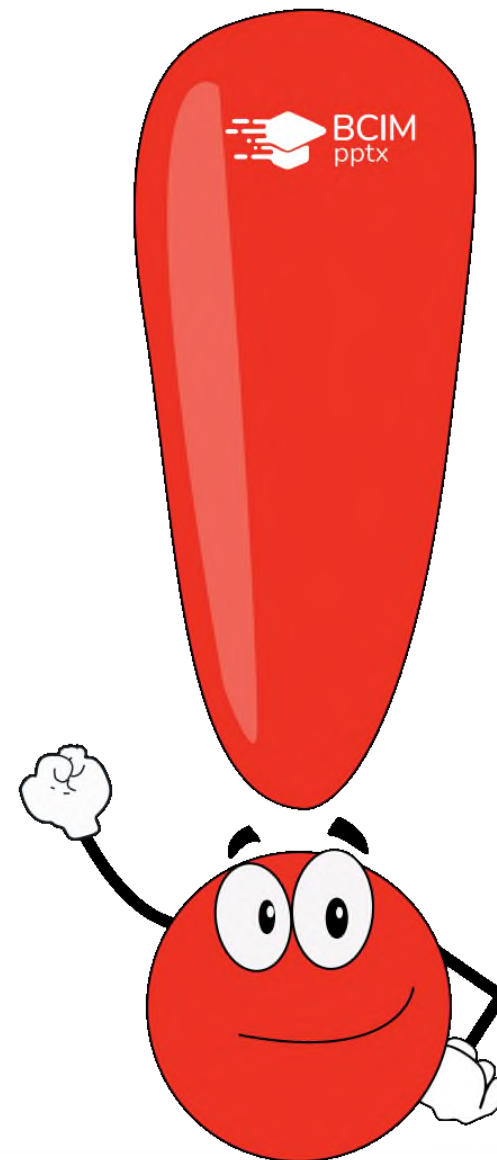
**Сьогодні
23.11.**

Чинники ризику щодо цукрового діабету II типу

Незбалансоване харчування

Ожиріння

Малорухливий спосіб життя



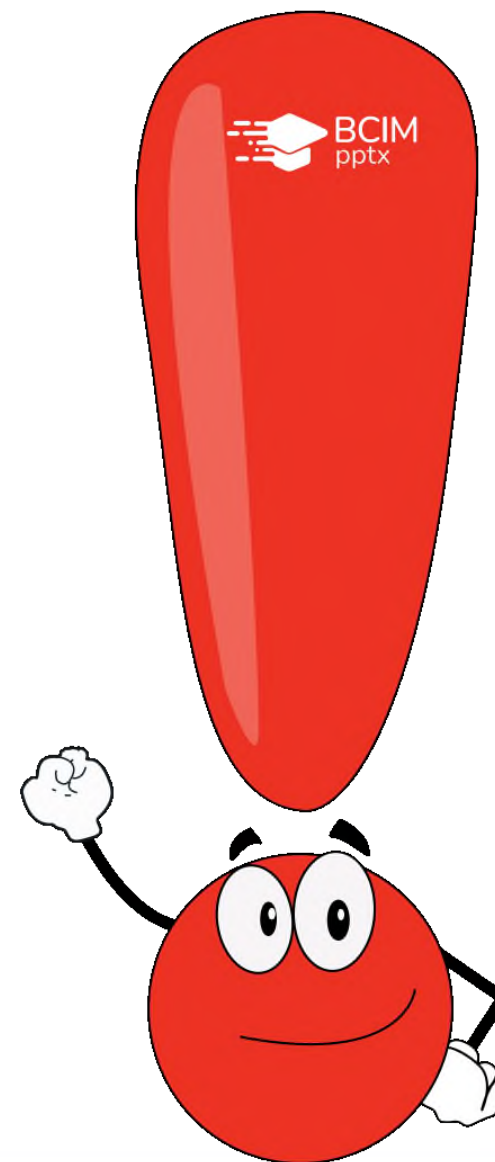
**Сьогодні
23.11.**

Чинники захисту щодо цукрового діабету II типу

Здорове харчування

Контроль маси тіла

Фізична активність



Що означає здорове харчування?

Як здійснювати контроль маси тіла?
Зріст – 100 = вага

Як фізична активність впливає на загальне здоров'я?



**Йод – мікроелемент,
необхідний для
нормального фізичного і
психічного розвитку та
працездатності людини.**



Наслідки

- При нестачі йоду з'являються збої в роботі органа, це проявляється порушенням обміну речовин і нестабільністю психіки. Якщо ви помітили у себе прибавку ваги, погіршення стану шкіри та нігтів, млявість, дратівливість, мерзлякуватість, погіршення пам'яті, неуважність, швидку втомлюваність, зниження працездатності і не можете знайти причину, то слід обстежити щитоподібну залозу.



Що таке йододефіцит?

Які продукти містять йод?



Продукти, які містять багато йоду:

- Морська риба та морська капуста
- Гречана крупа, пшоно
- Овочі (картопля, червоний буряк, морква, томати)
- Горіхи
- Фрукти (хурма, виноград, яблука, слива, мандарини)
- Натуральні молочні продукти (сир, яйця, молоко)



10

Сьогодні
23.11.

Як ти гадаєш..?

**За яких умов
продукти можуть
спричинити
харчові отруєння?**



Сьогодні
23.11.

Дайте відповідь на запитання

**Що спричиняє найбільше
харчове отруєння?**



Перша допомога при отруєнні їжею та рослинами



➤Такі отруєння спричиняють несвіжі молочні, м'ясні, рибні продукти, немиті овочі та фрукти, фастфуди.

• Харчові отруєння



➤**Симптоми:** нудота, блювання, біль у животі, підвищення температури, пронос; при ускладненнях pojawiaються судоми, ядуха, різке зневоднення, посиніння шкіри

➤**Перша допомога:** спочатку потрібно промити шлунок **марганцовкою** або викликати блювоту, прийняти **активоване вугілля**, трохи поголодувати. У разі ускладнень викликати лікаря.

**Як правильно
обробляти і
зберігати харчові
продукти?**



Сьогодні
23.11.

Запам'ятай чотири дії, які допоможуть тобі уникнути отруєння. Поясни кожну з них

Мити

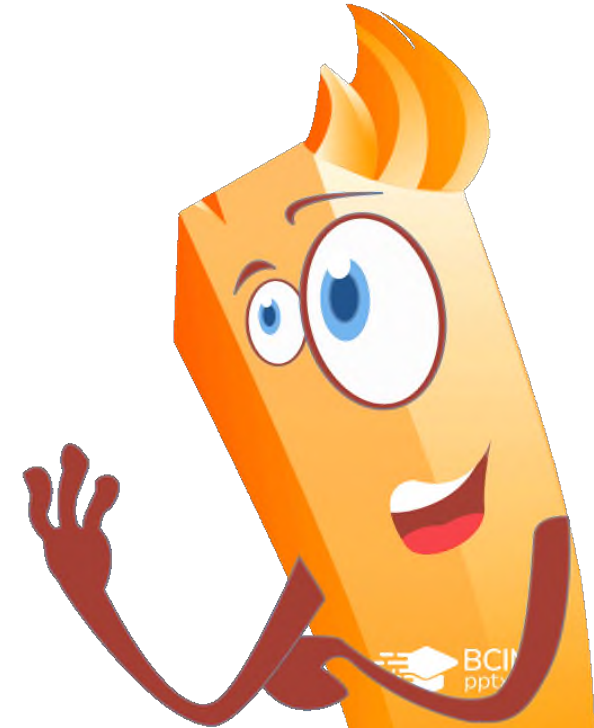
Розділяти

Охолоджувати

Нагрівати



Нам і нашим близьким постійно доводиться щось купувати, здавати одяг і взуття в ремонт, користуватися водою, електроенергією, їздити на громадському транспорті. В усіх випадках ми виступаємо як споживачі товарів, робіт та послуг. На жаль, товари не завжди бувають якісними, а продавці ввічливими.



**Інформацію про товар,
ми знаходимо на
етикетці
та упаковці.**

Склад продукту

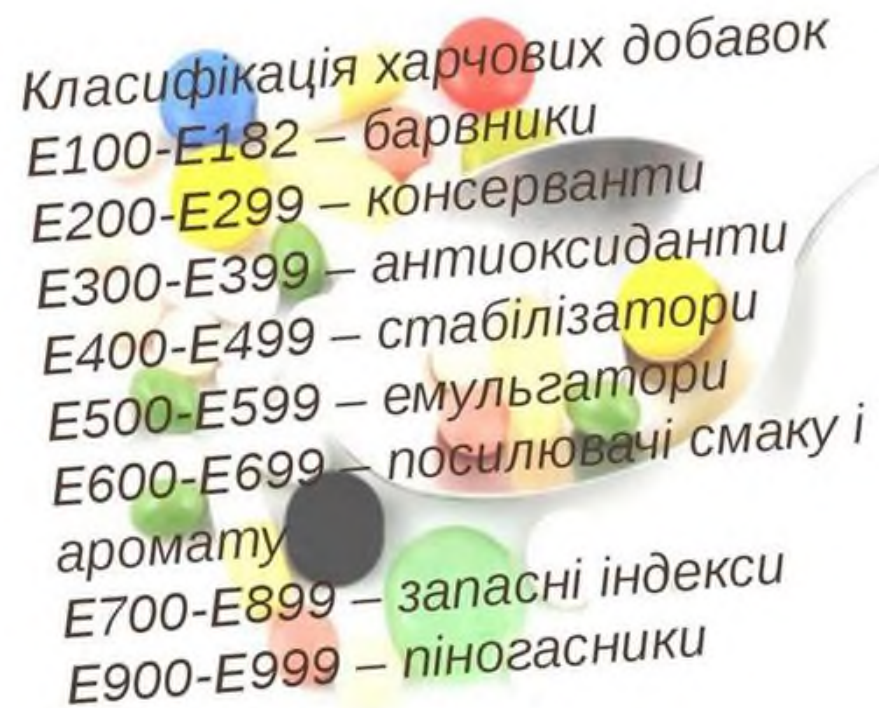
Умови зберігання

Термін придатності

Знак повторного
використання упаковки

Місткість упаковки





Класифікація харчових добавок

- E100-E182 – барвники
- E200-E299 – консерванти
- E300-E399 – антиоксиданти
- E400-E499 – стабілізатори
- E500-E599 – емульгатори
- E600-E699 – посилювачі смаку і аромату
- E700-E899 – запасні індекси
- E900-E999 – піногасники

Харчові добавки — це речовини, які додають у продукти з метою посилення або збереження їхніх властивостей. У Європі харчові добавки маркуються цифровим кодом із буквою E.

Класифікація харчових добавок.

1.Речовини, що регулюють смак продукту (ароматизатори, смакові добавки, що підсолоджують речовини, регулювальники кислотності).

2.Речовини, що поліпшують зовнішній вигляд продукту (барвники, стабілізатори кольору, вибілювачі).

3.Речовини, що регулюють консистенцію та формують текстуру (загусники, гелеутворювачі, стабілізатори, емульгатори).

4.Речовини, що підвищують збереження продуктів та збільшують терміни їх зберігання (консерванти, антиоксиданти).





**Перевищення консерванту
загрожує алергічними реакціями
та проблемами зі шлунково-
кишковим трактом.**



**Вживання в їжу
пальмової олії
призводить до ожиріння
і розвитку хронічних
захворювань в
глобальному масштабі.**

Сьогодні
23.11.

Глюкозний сироп



**Замінник цукру, який
організм перетворює
на жир.**



**Розпушувачі можуть
викликати ускладнення з
диханням і гальмувати
розумові процеси.**

Сьогодні
23.11.

Домашнє завдання



**Записати конспект у
зошит.**

*Вміти переказати,
надати на перевірку.*

Сьогодні
23.11.

Рефлексія

- *Виправив...*
- *Зробив...*
- *Похвалив..*
- *Додав...*

