

Я досліджую світ

Сьогодні
11.03.2024

Урок № 78

Всім.pptx
Нова українська школа



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

Сьогодні
11.03.2024

Дата: 22.03.2024

Клас: 3-Б

Урок: ЯДС

Вчитель: Старікова Н.А.

Тема. Чим корисна їжа. Створення меню на 1 день. Рекомендації для правильного харчування. Повторення. Які бувають рослини.

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; продовжувати вчити виявляти пізнавальну активність на уроках, співпрацювати і взаємодіяти з іншими у різних ситуаціях (навчання, гра); продовжувати формувати вміння працювати у спільноті, дотримуючись правил; виховувати дружні стосунки в класі, спільноті, розвивати увагу, мислення, мовлення.





Усміхнися всім навколо:

**небу, сонцю, квітам,
людям.**

**І тоді обов'язково
день тобі веселим буде!**

Сьогодні
11.03.2024

Ранкове коло



Сьогодні
11.03.2024

Програма «Як відчуває себе ненька Україна?» в прямому ефірі

LIVE

Привіт, друзі!
А яка зараз пора року?
Який місяць?
Яке сьогодні число?



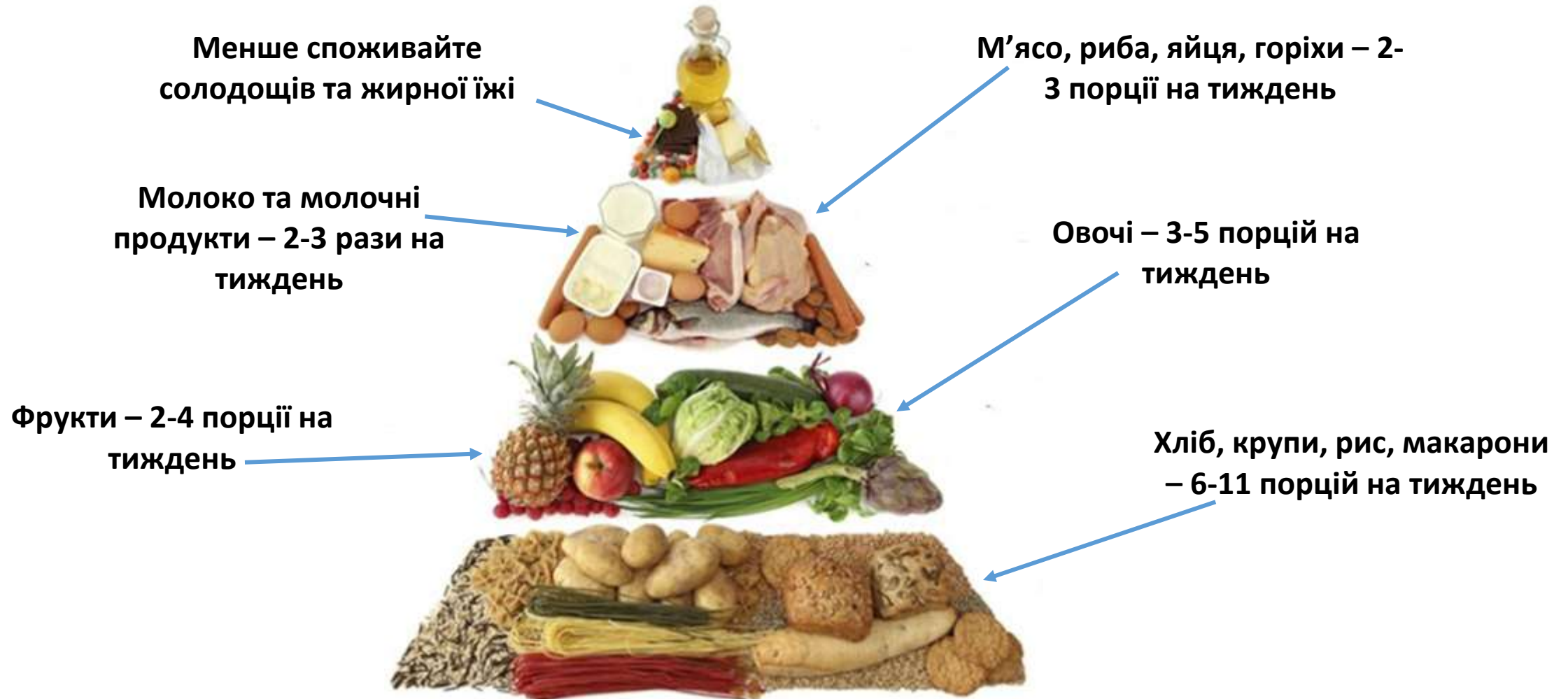
Мої вітання!
Яким було вранці небо, коли ми
йшли до школи?
Що стосовно опадів?
Кому відома температура повітря?



Сьогодні
11.03.2024

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

Піраміда харчування



Сьогодні
11.03.2024

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



Рис з рибою
та овочами



Макарони з
телятиною

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
11.03.2024

Перегляд відео



VIDEO



https://www.youtube.com/watch?v=bdEaAP7vhYY&feature=emb_logo

Сьогодні
11.03.2024

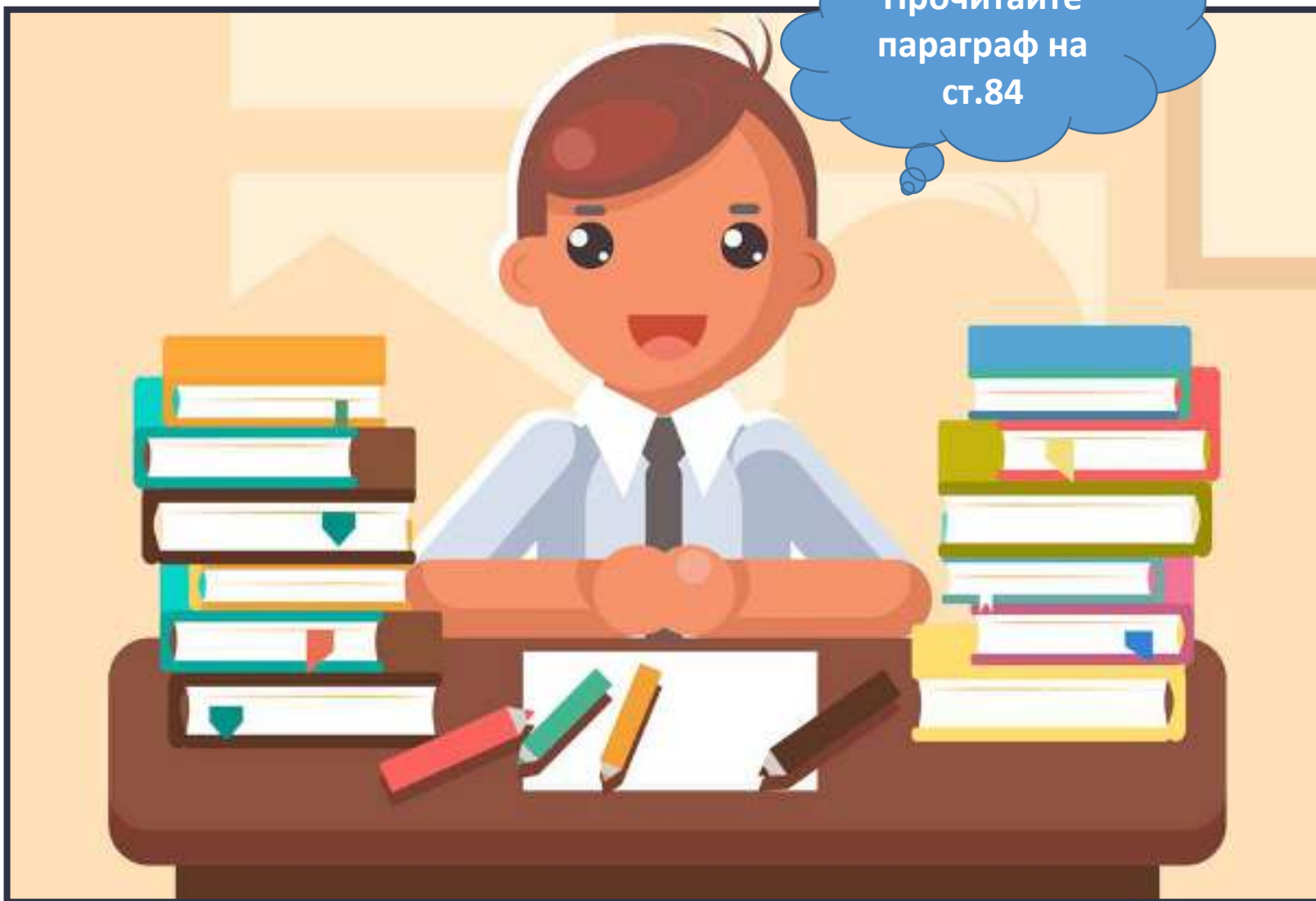
Рухлива вправа



Сьогодні
11.03.2024

Робота з підручником

Прочитайте
параграф на
ст.84



Щоб їжа легше засвоювалася, деякі продукти варять або запікають.

Намагайтеся вживати фрукти та овочі в сирому вигляді. Так у них краще зберігаються вітаміни.

Пам'ятайте, смак їжі підсилюють різними харчовими добавками. Вони не мають харчової цінності, але поліпшують апетит.

У будь-якому віці організму потрібні поживні речовини, але в різній кількості. У дорослому віці кількість їжі залежить навіть від професії людини. Під час фізичного навантаження людині потрібно більше енергії, тому і їжі вона може споживати більше.

Основне правило, якого повинні дотримуватися діти та дорослі, — це:

- не позбавляти організм різноманітної їжі;
- вживати їжу невеликими порціями — тричотири рази на день.

Дітям і підліткам шкідливо захоплюватися схудненням. Це може призвести до серйозних захворювань та слабкості організму. Водночас людина із зайвою масою тіла також має нездоровий вигляд та часто хворіє.

Сьогодні
11.03.2024

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
11.03.2024

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
11.03.2024

Фізкультхвилинка

<https://www.youtube.com/watch?v=Lf0YdjKvGHM>



Сьогодні
11.03.2024

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
11.03.2024

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)

Завдання 5

Склади меню здорового харчування на день. Урахуй, що страви мають бути корисними й містити поживні речовини, та продукти рослинного та тваринного походження.

Меню	Страви	Жири, білки, вуглеводи, вітаміни
СНІДАНОК		
ОБІД		
ВЕЧЕРЯ		



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.





Рослинний світ дуже
різноманітний.
Учені ділять рослини на декілька
груп. Серед них водорості, мохи,
папороті, хвойні та квіткові
рослини.
Кожна група рослин складається з
багатьох видів.

Сьогодні
11.03.2024

Домашнє завдання



Короткий запис у щоденник
с.83-86, зош.с.32 №3, с.33 №5
Фотозвіт надсилати на освітню
платформу Human

Успіхів у навчанні!

Сьогодні
11.03.2024

Рефлексія «Все в твоїх руках»

Яким був твій настрій?
Яке завдання
сподобалось
найбільше?

Що ти сьогодні
виконав? Яких
результатів досяг?

Про що нове ти сьогодні
дізнався? Які знання
отримав?

Чим ти сьогодні допоміг
іншим? Чи покращилися
сьогодні твої стосунки з
оточуючими?

Які труднощі ти сьогодні
відчув?
Над чим ще потрібно
подумати?

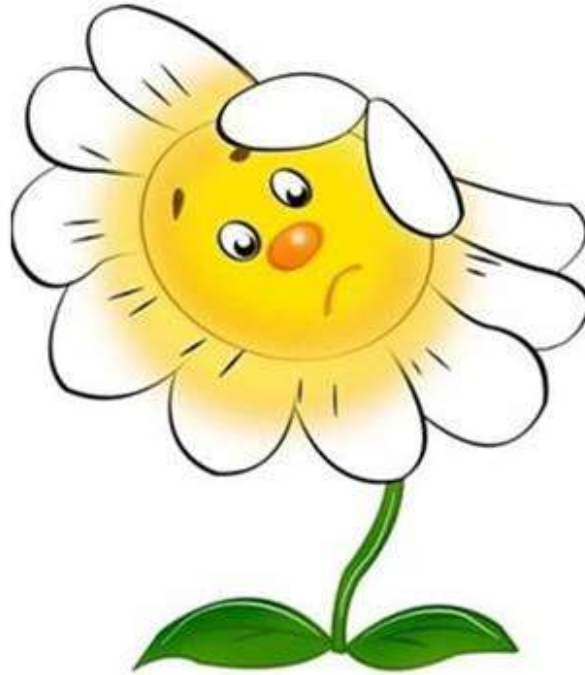


Сьогодні
11.03.2024

**Рефлексія. Оберіть собі таку квітку, яка відповідає вашій активності на уроці,
вашій старанності та уважності**



**Урок мені дуже
сподобався**



**Я ще не
визначився**



**Урок мені не
сподобався**