

Сьогодні  
16.11.

## Урок №11



# Збалансоване харчування



**Мета:** надати учням знання і навички, які допоможуть їм зрозуміти важливість правильного харчування для здоров'я та добробуту, пояснити що означає збалансоване харчування та як воно впливає на їхнє здоров'я, обговорити групи харчування, такі як білки, жири, вуглеводи, вітаміни та мінерали, і чому кожна з них важлива для організму, навчити розрізняти здорові продукти від шкідливих, а також розглядати питання порцій та кількості їжі. Сприяти свідомому харчуванню, поширювати знання про ризики поганого харчування. Навчити учнів створювати збалансований раціон та розуміти, як важливо поєднувати різні продукти для отримання всіх необхідних поживних речовин.

Сьогодні  
16.11.

## Організація класу

➤ Сьогодні на нашому уроці діють п'ять правил.

- Правило «підведеної руки».

- Співпраця в парі.

- Уміння слухати.

- Працювати творчо.

- Бути активним.



Сьогодні  
16.11.

Поясни вислів

**Ми їмо для того,  
щоб жити, а не  
живемо для  
того, щоб їсти.**



**Які ви маєте  
харчові  
звички?**



Сьогодні  
16.11.

Чинники, що впливають на формування харчових звичок (записати в зошит)

**Харчові звички**

**Смакові уподобання**

**Матеріальні можливості**

**Реклама, ЗМІ**

**Стан здоров'я**

**Традиції (національні, родинні)**

**Розуміння того, що є корисним і що є шкідливим для здоров'я**



**Назвіть по черзі одну страву, яка вам подобається, й одну — яка не подобається. Як ви вважаєте, чи завжди те, що подобається, корисне для здоров'я?**



**Їжа забезпечує організм  
людини поживними  
речовинами, необхідними для  
побудови тіла й отримання  
енергії. Тому ми маємо  
дотримуватися принципів  
раціонального харчування.**





**Помірність** – вимагає,  
щоб калорійність раціону  
не перевищувала  
енергетичних затрат  
організму.





**Різноманітність** – передбачає споживання продуктів усіх основних груп (хліб і крупи; овочі та фрукти; м'ясо – молочні вироби).



**Збалансованість** – означає  
правильне співвідношення  
цих груп продуктів.

**Зразок для здорового, збалансованого харчування, яке має бути на наших тарілках на сніданок, обід і вечерю.**



Сьогодні  
16.11.

За діаграмою назвіть продукти, які потрібно вживати найбільше, і ті, які потрібно обмежувати (намалювати піраміду в зошит)

## Піраміда харчування





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

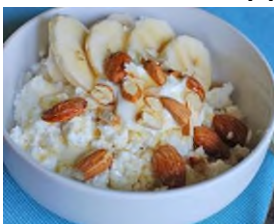
## Сніданок



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?





**Вважають, що дитині треба вживати 50 мл води на 1 кг маси її тіла. Скільки води ти маєш випивати за день? Чи споживаєш ти свою денну норму?**



**У період інтенсивного росту організму потрібно більше енергії. На відміну від Дорослої людини, яка в стані спокою споживає близько 1 ккал на 1 кг маси на годину, підліток використовує 1,8 ккал. Його добова витрата енергії становить 2400—2500 ккал. Тому для компенсації енергетичних витрат дитина має споживати близько 3000 ккал на добу, а в разі додаткових фізичних навантажень — до 4000 ккал.**



Сьогодні  
16.11.

Online завдання

Відскануйте QR код або  
натисніть жовтий кружок !



Сьогодні  
16.11.

Домашнє завдання



**Сторінки 51-55 читати і  
переказувати.**

*Короткий запис в  
щоденник  
с.51-55.*



Сьогодні  
16.11.

Для розвитку дитини необхідно забезпечити її організм достатньою кількістю вітамінів

Розглянь схему. В яких продуктах містяться вітаміни, потрібні для твого розвитку?



**Сьогодні  
16.11.**

## Рефлексія. Вправа «Веселка»



**Я не міг, не хотів це робити.**

**Я це робив, але не вдалося.**

**Я це робив із допомогою.**

**Я це робив, хоча були помилки.**

**Я це робив, але не відразу.**

**Я це зробив.**

**Це було дуже просто!**