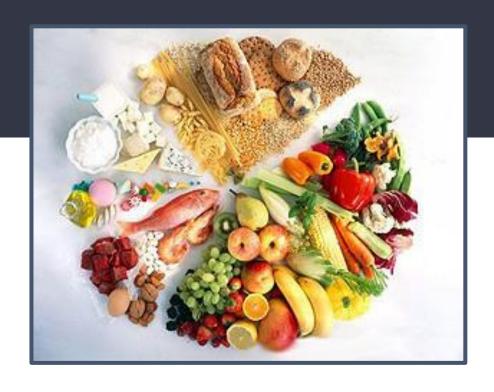
Здоров'я, безпека та добробут

> Сьогодні 27.11.

Υροκ №11



Збалансоване харчування

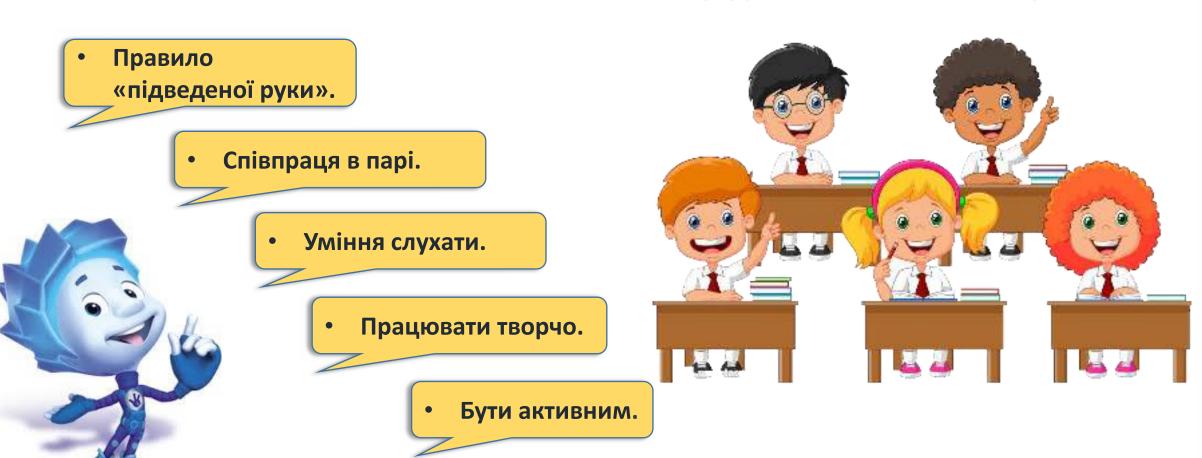


Мета: надати учням знання і навички, які допоможуть їм зрозуміти важливість правильного харчування для здоров'я та добробуту, пояснити що означає збалансоване харчування та як воно впливає на їхнє здоров'я, обговорити групи харчування, такі як білки, жири, вуглеводи, вітаміни та мінерали, і чому кожна 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.



Організація класу

Сьогодні на нашому уроці діють п'ять правил.

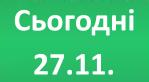


BCIM pptx

Поясни вислів

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





BCIM pptx

Побесідуймо

Які ви маєте харчові звички?



_{Підручник.} Сторінка



Харчові звички

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

Смакові уподобання

Матеріальні можливості

Реклама, 3МІ

Стан здоров'я

Традиції (національні, родинні)

підручник. **Сторінка** 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?



Слово вчителя

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



_{Підручник.} Сторінка







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.



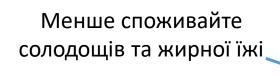
Зразок для здорового, збалансованого харчування, яке має бути на наших тарілках на сніданок, обід і вечерю.





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

Піраміда харчування



Молоко та молочні _ продукти — 2-3 рази на тиждень

Фрукти – 2-4 порції на тиждень ——— М'ясо, риба, яйця, горіхи – 2-3 порції на тиждень

Овочі – 3-5 порцій на тиждень

Хліб, крупи, рис, макарони— 6-11 порцій — на тиждень

_{Підручник.}
Сторінка



Практична робота

Скористайтеся «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

Вечеря



Риба з овочами



Запіканка з сиром та овочами



Порівняйте меню, яке ви створили, з тим, що ви їли протягом кількох

Запечена картопля з овочами

Перекус



Йогурт



Фрукти



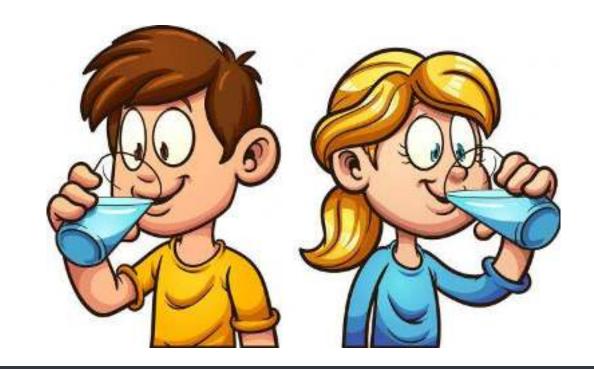
Горішки

_{Підручник.} Сторінка

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.





BCIM pptx

Домашнє завдання



Сторінки 51-55 читати і переказувати.

Короткий запис в щоденник с.51-55.



Для розвитку дитини необхідно забезпечити її організм достатньою кількістю вітамінів

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





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!