

Дата: 11.04.22

Клас: 3 – Б

Предмет: ЯДС

Вчитель: Лисенко О. Б.

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

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.

Хід уроку

Користуйтеся презентацією під час опрацювання даної теми уроку.

1. Організаційний момент.

Приготуйте, будь ласка, все, що потрібно для уроку: підручник, зошит, ручку, олівці.

Старанно працюйте. Не забувайте робити хвилинки відпочинку та релаксації під час уроку.

2. Актуалізація опорних знань

1) Фенологічні спостереження. Вправа «Синоптик».

Дайте характеристику сьогоднішньому дню.

2) Що таке здорове харчування людини?

За діаграмою назвіть продукти, які потрібно вживати найбільше, і ті, які потрібно обмежувати.



3. Повідомлення теми уроку.

- *Сьогодні ми продовжимо тему здорового харчування. Та навчимося складати меню.*

4. Вивчення нового матеріалу.

1) Практична робота.

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

Сніданок	Обід	Вечеря	Перекус
 Омлет	 Вівсяна каша з фруктами	 Гречана каша з грудинкою	 Рис з рибкою та овочами
 Риба з овочами	 Макарони з телятиною	 Запечена картопля з овочами	 Йогурт
 Сир з фруктами			 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?

2) Перегляньте відео:

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

3) Попрацюйте з підручником ст.84.

5. Закріплення вивченого.

1) 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.



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

3) Робота в зошитах ст. 32 (3).

4) 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)

6. Підсумок

1) Висновок.



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.

2) Чи знаєте ви, що...

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 солодошів у великих кількостях збільшує імовірність виникнення цукрового діабету.



3) Домашнє завдання.

Підручник ст. 83-86

Зошит ст.32 (3)

4) Вправа «Все в твоїх руках».

