

Я досліджую світ

Сьогодні  
14.11.2022

Урок  
№79

*Всім.pptx*  
Нова українська школа



# Чим корисна їжа



**Усміхнися всім навколо:**  
**небу, сонцю, квітам,**  
**людям.**

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

Сьогодні  
14.11.2022

Ранкове коло





Сьогодні  
14.11.2022

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?



Скільки разів на день ви споживаєте їжу?

Діти виявляють природну потребу їсти невеликими порціями («клювати» їжу) протягом дня. Однак по досягненні певного віку дитина звикає споживати їжу певним чином. На те, як багато, часто і що саме ми їмо впливає безліч чинників — від традицій сім'ї і країни, до генетики. Недавні дослідження вказують на частковий генетичний вплив на індивідуальну частоту прийомів їжі.

Частота прийомів харчування залежить від наявності хвороб й особистих уподобань в їжі.



Сьогодні  
14.11.2022

Поміркуйте

Якій їжі віддаєте перевагу? Чому?

Корисна їжа



Шкідлива їжа



Сьогодні  
14.11.2022

## Робота з підручником

Прочитайте  
параграф на  
ст.81





Сьогодні  
14.11.2022

Поміркуйте

Назвіть продукти, що мають рослинне походження.

Які продукти мають тваринне походження?

Чому продукти саме так називають?

Продукти  
рослинного  
походження



Продукти  
тваринного  
походження





Сьогодні  
14.11.2022

## Рухлива вправа



Сьогодні  
14.11.2022

## Робота з підручником

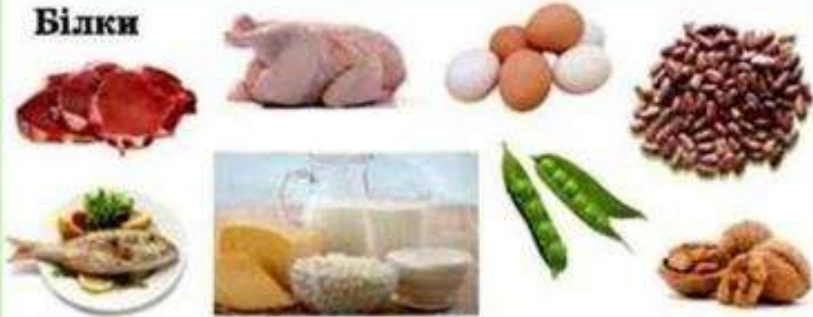
Прочитайте  
параграф на  
ст.82



Сьогодні  
14.11.2022

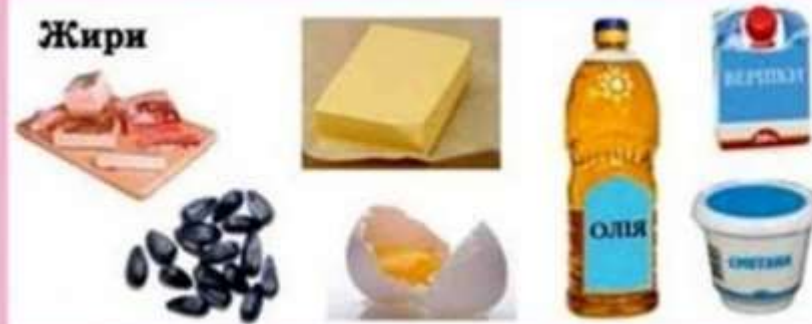
## Робота зі схемою

### Білки



Забезпечують  
організм  
будівельним  
матеріалом  
для клітин

### Жири



Забезпечують  
організм енергією

### Вуглеводи



Основне  
джерело енергії  
для організму;  
сприяють  
кращій роботі  
серця, м'язів,  
мозку



Сьогодні  
14.11.2022

## Вітаміни

Вітаміни потрібні для збереження та зміцнення здоров'я. Майже всі продукти містять певну кількість вітамінів. Їх багато у фруктах і овочах. Вітаміни прискорюють різні процеси в організмі. За нестачі вітамінів людина відчуває втому і може захворіти.

### Вітаміни групи



Він необхідний для нормального розвитку і росту дитини. А ще він корисний для зору і робить нашу шкіру здоровою і еластичною.



### Вітаміни групи



Він потрібен для нормальної роботи всього організму. Також він допомагає залишатися нам здоровими і захищає від різних інфекцій.





Сьогодні  
14.11.2022

## Вітаміни

### Вітаміни групи



Він потрібен для нормального обміну речовин у нашому організмі та для роботи печінки і нервової системи. Також він добре впливає на очі.



### Вітаміни групи

Сприяють росту, допомагають травленню, нормалізують роботу м'язів, серця, нервової системи, потрібні для краси нашої шкіри та волосся.



### Вітаміни групи



Його ще називають “вітаміном сонця”, бо за умов достатнього перебування на сонці, він утворюється в шкірі під дією сонячних променів. Він потрібен для росту і укріплення кісток а також підтримує нашу імунну систему.



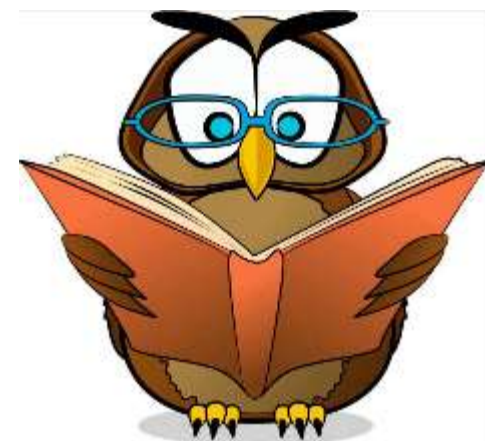
Сьогодні  
14.11.2022

## Робота з підручником

Прочитайте  
параграф на  
ст.83



## РЕЖИМ ДНЯ ДИТИНИ 5-10 РОКІВ З УРАХУВАННЯМ ПИТНОГО РЕЖИМУ



Сьогодні  
14.11.2022

Робота в зошитах

## Завдання 1

Вибери і познач  правильну відповідь.

Їжа:

- ☒ дає енергію і зігріває.
- ☐ прикрашає стіл.
- ☐ сприяє переїданню.
- ☒ збагачує організм поживними речовинами.

## Завдання 2

Обведи «зайве» в кожному ряду. Запиши, чим корисна ця їжа.



Фрукти й овочі багаті на поживні речовини.



Ці продукти є джерелом білка, насичених жирів, вітаміну В, фосфору.



Сьогодні  
14.11.2022

Робота в зошитах

## Завдання 4

З'єднай лініями групи продуктів харчування і назви тих речовин, яких у цих продуктах найбільше.



**ВУГЛЕВОДИ**



**БІЛКИ**

**ЖИРИ**





Для здорового харчування їжа має бути різноманітною та надходити в організм у достатній кількості. Правильне харчування забезпечує організм усіма поживними речовинами. Не слід переїдати. Фрукти та овочі є основою здорового харчування.

Моркву спочатку вирощували не заради солодкого кореня, а для отримання ароматної зелені та зерен, які використовували як ліки та спеції. Португальці, наприклад, виробляють і продають морквяний джем. Німці та французи вважають соуси із моркви делікатесними.



Сьогодні  
14.11.2022

Домашнє завдання



**Повторити тему на  
сторінках 81-83**

*Короткий запис у  
щоденник  
с.81-83*



Сьогодні  
14.11.2022

## 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?

