

**Харчування і здоров'я.**

*Доброго дня, четверокласники!  
Продовжуємо дізнаватися про корисні звички, що зберігають  
наше здоров'я.*

*Зв'язок харчування і здоров'я був помічений ще в давнину. Люди бачили, що від неправильного харчування діти погано ростуть і розвиваються, дорослі хворіють, швидко стомлюються, погано працюють і гинуть.*

Отже, пропоную сьогодні:

- ✓ дізнатися про вікові вимоги до харчування та калорійності харчування;
- ✓ встановити основні критерії раціонального харчування;
- ✓ навчитися визначати збалансованість харчового раціону.

Виконуйте завдання та дізнайтеся більше про особливості харчування учнів початкової школи

**Завдання 1**

- Пригадайте, які продукти харчування ви вживаєте щодня.
- Як часто ви дозволяєте собі вживати «некорисну» їжу, фаст фуд?
- Перевірте свою обізнаність щодо корисної та некорисної їжі – перейдіть за посиланням та виконайте вправу:

<https://learningapps.org/watch?v=pguxc3cd320>

**Завдання 2**

- Харчування забезпечує життєдіяльність організму та є його найважливішою біологічною потребою. Усі необхідні організму речовини людина отримує з їжі, яку споживає. Ми їмо різні продукти, не замислюючись над тим, для чого потрібні нам ці речовини, у якому вигляді необхідно вживати їх.
- Що необхідно організму для нормального росту та розвитку?
- Перегляньте відеоролик та скажіть, як часто в своєму щоденному раціоні зустрічаються названі продукти:

[https://www.youtube.com/watch?v=OL\\_sSQFM0gE](https://www.youtube.com/watch?v=OL_sSQFM0gE)

**Завдання 3**

- Розгадай кросворд, якщо будуть труднощі, проконсультуйся з батьками:

<https://learningapps.org/view13034680>

## Практичне завдання «Про що розповідає упаковка»

- Візьміть коробку від продукту харчування, яким любите себе балувати.
- Знайдіть на ній інформацію про харчову та енергетичну цінність (розраховану на 100 г продукту) та масу продукту.
- Розрахуйте загальну енергетичну і харчову цінність вашого продукту виходячи із його маси. Порівняйте дані із стандартними даними норми для учнів 4 класу в таблиці.



- ◀ **Назва продукту**
- ◀ **Назва та адреса виробника**
- ◀ **Склад продукту.** Зверни увагу на перелік складових. Можливо, в цьому продукті є штучні барвники чи ароматизатори. Такий продукт не варто вживати щодня.
- ◀ **Харчова та енергетична цінність**
- ◀ **Умови зберігання:** при якій температурі і вологості повітря зберігати продукт.
- ◀ **Термін зберігання.** На упаковці зазначають кінцевий термін реалізації або дату виготовлення і термін зберігання продукту.
- ◀ **Маса (об'єм) продукту.** Маса нетто — вага без упаковки, маса брутто — в упаковці.
- ◀ **Штрих-код.** Цей набір рисочок і цифр дає змогу чітко визначити країну-виробника, закодовану в перших цифрах. Код України — 482.

Вікова група	Енергія ккал	Білки, г		Жири, г	Вуглеводи, г
		загальна кількість	тваринні		
7-10 років	2100	72	51	70	295

- Відсутність будь-якої обов'язкової інформації може свідчити про те, що цей продукт підробний або неякісний. Вживати його небезпечно, оскільки це може призвести до харчового отруєння.

**Сформуї в собі правильну навичку:** За допомогою крос-тесту навчись правильно надавати першу допомогу при харчовому отруєнні.

**ПІДКАЗКА: КРОС-ТЕСТ** складається із питань-ситуацій. Вам пропонується розглянути ситуації та можливі варіанти ваших дій. Ви маєте обрати правильний (на вашу думку) варіант і перейти до пункту, номер якого вказано в дужках після нього.

1. Якщо після їди комусь стало погано, ти викличеш «швидку допомогу» (4) чи сподіватимешся, що само минеться (5)?
2. До прибуття «швидкої допомоги» спробуєш промити постраждалому шлунок (6) або чекатимеш, поки приїдуть лікарі (7)?
3. Ти попередити про харчове отруєння всіх, хто вживав ті самі продукти (8), чи вважаєш, що цього не треба робити (9)?
4. Правильно. Серед харчових отруєнь трапляються такі, що загрожують життю людини. Вони важко піддаються лікуванню. Тому допомогти таким хворим можна лише в лікарні (2).
5. Отруєння харчовим продуктом, особливо грибами, може бути смертельно небезпечним. Тому зволікання неприпустиме (1).

6. Треба дати хворому випити 5 — 6 склянок кип'яченої води або блідо-рожевого розчину марганцівки і викликати блювання. Підсолена вода, несолодкий чай після промивання шлунка запобігають зневодненню організму (3).
7. Якщо нічого не робити, отрута всмоктуватиметься у кров, і стан хворого погіршиться (2).
8. Ознаки харчового отруєння у деяких людей можуть виявитися згодом. Тому вжити профілактичних заходів слід усім, хто куштував сумнівну страву (10).
9. Залежно від особливостей організму та властивостей їжі отрута може всмоктуватись у кров повільно, а ознаки отруєння виявлятимуться згодом. Тому профілактичних заходів мають вжити всі, хто куштував страву, що спричинила отруєння (3).
10. Молодець, ти дістався кінця. Якщо зійшов з правильного маршруту, пограй у крос-тест ще раз.

#### **Завдання 4**

- *Перегляньте відеоролик та визначте: хто з двох героїв сюжету повторює вашу культуру харчування?*

<https://youtu.be/K8rTeMPJ7rA>

- *У підлітковому віці ви будете мати особливий апетит. І це не дивно, адже за рік кожен з вас виростатиме на 8–10 см, і ваш організм потребує щоразу більше їжі. Тому від калорійності, а головне – від поживності харчування, залежить ваше самопочуття і зовнішній вигляд.*
- *Особливості харчування залежать і від способу життя. Той, хто у вільний час читає, займається музикою або малюванням, витрачає менше енергії і потребує менше їжі, ніж той, хто любить активний відпочинок спорт, танці або рухливі ігри.*
- *Для збереження здоров'я й працездатності їжа людини має повністю відновлювати ту кількість енергії, яку вона витрачає впродовж доби. Із цією метою складаються норми харчування для людей різних професій, які враховують потреби організму у всіх поживних речовинах.*

#### **Практичне завдання «Моє щоденне харчування»:**

- *Користуючись малюнками наведеними нижче підрахуйте та складіть діаграму вашого щоденного харчування.*

Для цього:

1. Впродовж дня робіть позначку та записуйте кількість порцій кожної групи продуктів, що ви спожили. Щоб не помилитися – зроби або табличку, або кожну групу продуктів позначай своїм кольором.
2. Зроби загальні підрахунки: запишіть кількість порцій кожної групи продуктів, що ви спожили протягом дня; порахуйте загальну кількість спожитих порцій
3. Від аркуша зошиту в лінійку виріжте смужку паперу зі стількома сегментами, скільки порцій у вас вийшло у завданні 2.
4. Розфарбуйте сектори відповідними кольорами груп продуктів відповідно до кількості їх порцій.

5. Склейте смужку, покладіть її на чистий аркуш паперу та обведіть, позначаючи сектори.
6. Зробіть діаграму, розмалуйте її та порівняйте із стандартними даними. Зробіть та запишіть висновок.

②

*Хлібовулочні вироби – 6 порцій*

*Овочі – 3 порції*

*Фрукти – 3 порції*

*Молочні продукти – 2 порції*

*М'ясо або риба – 2 порції*

**Всього 16 порцій**

③

④

⑤

⑥

⑥

①

*Хлібовулочні вироби і крупи – \_\_\_\_\_*

*Овочі – \_\_\_\_\_*

*Фрукти – \_\_\_\_\_*

*Молочні продукти – \_\_\_\_\_*

*М'ясо або риба – \_\_\_\_\_*

Для порівняння:

### Піраміда харчування



Підведемо підсумки.

- Перегляньте відеоролик, щоб пригадати основні правила харчування, що підказав урок:

<https://www.youtube.com/watch?v=AmB5Z3GTbQ>

- Відновіть послідовність та запам'ятайте правила добору страв для збалансованого та раціонального харчування:

<https://learningapps.org/view2056609>

Це не обов'язково, але оцініть себе самостійно:

### Чи можна сказати, що я веду здоровий спосіб життя?

(зафарбовуйте клітинку з відповіддю, яка відповідає вашому способу життя)

Як часто ви робите ранкову зарядку?	щоденно	тричі на тиждень	не робите взагалі
Які транспортні засоби ви використовуєте для того, щоб потрапити до школи?	велосипед або пішки	громадський транспорт	підвозять до школи автівкою
Яку їжу ви вживаєте?	різноманітну їжу	багато цукру, тістечок, цукерок	ситно вечеряєте на ніч
Яким видом спорту ви займаєтесь?	ходжу на спортивну секцію	іноді ходжу на спорт майданчик	ніяким
Як часто ви пропускаєте уроки фізкультури у школі?	ніколи	іноді	завжди
Чи дотримуєтесь ви режиму дня?	завжди	іноді	ніколи
Як ви загартовуєте своє тіло?	обтираюсь вологою тканиною	часто перебуваю на свіжому повітрі	ніяк
Якщо у вас буде вибір між транспортом або пішою ходюю, ви оберете:	йти пішки	проїхати пів дороги	проїхати весь путь
<b>Скільки зафарбовано клітинок у стовпчику?</b>			
	<i>помножити на 0</i>	<i>помножити на 5</i>	<i>помножити на 10</i>
<b>Всього у стовпчику</b>			
<b>Разом</b>			

Підсумуйте бали.

Менше ніж 25 балів – здоровий спосіб життя;

26- 50 балів – спосіб життя відносно здоровий, але за умов корекції звичок його можна було би покращити;

51 бал і більше – неправильний спосіб життя, який потребує перегляду, позаяк він призведе до хвороби.