**Збалансоване харчування**

**Мета:** формувати уявлення учнів про групи харчових продуктів; вчити пояснювати необхідність уживання різноманітної корисної їжі, обмеження вживання жирних, копчених і солодких продуктів, смажених страв; вдосконалювати навички здорового харчування.

**Хід уроку**

**I. ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ МОМЕНТ**

**II. АКТУАЛІЗАЦІЯ ОПОРНИХ ЗНАНЬ**

*Бліцопитування*

— Які чинники сприяють гармонійному фізичному розвитку?

— Як ви визначили рівень свого фізичного розвитку *(практична робота, с. 16–18)*?

— Як ви вважаєте, навіщо людина щодня вживає їжу?

— Людина вживає їжу для того, щоб бути сильною, працювати, навчатися в школі, гратися з друзями, допомагати батькам, ходити, бігати, сміятися. Отже, людина їсть, щоб жити!

**III. ПОВІДОМЛЕННЯ ТЕМИ І МЕТИ УРОКУ**

— Сьогодні на уроці ми поговоримо про їжу. Адже щоб залишатися здоровою людиною, слід знати:

* для чого ми їмо;
* скільки їжі нам потрібно з’їдати за добу;
* які продукти доцільно включати у свій раціон.

**IV. ВИВЧЕННЯ НОВОГО МАТЕРІАЛУ**

**1. Вступне слово вчителя**

— Згадаймо, як зводиться будинок. Для закладання фундаменту використовують цеглу, граніт, цемент, великі залізобетонні блоки. На будівництво стін — бетонні блоки або цеглу. Поверхи перекривають великими залізобетонними плитами, вставляють вікна, двері, штукатурять, фарбують. Для будівництва необхідно багато різних матеріалів, деталей.

Наша їжа — теж будівельний матеріал. І вона також не однакова за своїм

складом і значенням для організму.

**2. Робота в групах**

Діти об’єднуються в групи за порами року. Кожна група отримує картки, на яких зображені продукти харчування. Завдання — розповісти про харчову цінність цього продукту.

*Презентація груп*

*1-ша група*. Без білків людина не може існувати. Кожна клітина нашого тіла містить у собі білки. Щоб наповнити організм білками, потрібно їсти яйця, м’ясо, рибу, молоко. Містяться білки й у картоплі, капусті, гречаній, рисовій, вівсяній крупах.

*2-га група*. Жири — це також складова нашого тіла. Вони є одним із найголовніших джерел енергії. Це вони дають нам величезну кількість тепла. Найбільш необхідні для організму жири містяться у молоці та молочних продуктах, у яєчному жовтку. Корисна й олія.

*3-тя група*. Вуглеводи містяться в продуктах у вигляді цукру та крохмалю. Цукор уживається і сам по собі, й у складі цукерок, варення, тістечок. Багато цукру містять мед, фрукти, ягоди. Крохмаль є у хлібі, картоплі, борошняних виробах.

*4-та група*. Наш організм не може існувати без мінеральних речовин

*(кальцію, фосфору, магнію, йоду, заліза)*. Вони необхідні для будівництва нашого тіла: кісток, скелета, м’язів, крові, мозку. Їх можна знайти у молоці, сирі, горосі, щавлі, м’ясі, рибі, яйцях, капусті, яблуках, грушах, суницях. Велике значення мають і вітаміни, яких дуже багато у свіжих овочах і фруктах, проте зовсім немає у штучних напоях, цукерках, жувальній гумці. Багаті на вітаміни м’ясо, риба, щавель, яйця, молоко, рослинні олії, бобові, круп’яні вироби.

— Які ж бувають групи продуктів? *(Хлібобулочні вироби, овочі та фрукти, молочні продукти, м’ясо, риба, яйця)*

**3. Робота за підручником (с. 20–23)**

— Чи погоджуєтеся ви із думкою, що той, хто звик харчуватися свіжими натуральними продуктами, зазвичай має краще самопочуття і здоров’я, ніж той, хто харчується солодощами і «швидкою їжею»?

*Робота в малих групах*

*Гра «Завжди, іноді, ніколи»*

Учні об’єднуються у 3 групи за принципом «завжди», «іноді», «ніколи». Учитель пропонує учням розглянути мал. 2 на с. 20. Кожна група обирає назву продуктів, які можна вживати: 1-ша група — щодня, 2-га група — зрідка й в обмеженій кількості, 3-тя група — продукти, які варто вилучити з раціону.

— Що ви знаєте про «швидку їжу»?

— Прочитайте висновок на с. 20.

— Які ознаки має збалансоване харчування?

*Робота в малих групах*

Учні пригадують, що таке режим харчування, та виконують завдання, вміщені на с. 21.

— У чому полягає користь збалансованого харчування?

— Чому харчування має бути різноманітним?

— Що означає різноманітне харчування?

*Робота в групах*

Учні об’єднуються у 5 груп, читають інформацію про відповідну групу продуктів у підручнику та презентують її класу.

— Прочитайте висновок на с. 22.

— Що ви дізналися про правило тарілки?

*Робота в парах*

Учні ознайомлюються з правилом тарілки та виконують завдання, вміщені на с. 22.

**4. Фізкультхвилинка**

**V. УЗАГАЛЬНЕННЯ Й СИСТЕМАТИЗАЦІЯ ЗНАНЬ**

**1. Гра «З якої групи продукт?»**

Учитель читає загадки, а учні мають записати відгадки до певної групи продуктів (запис на дошці): хлібобулочні вироби; овочі та фрукти; молочні продукти; м’ясо, риба, яйця.

* Сидить баба на грядках,

Вся закутана в хустках. *(Капуста)*

* І поживне, і смачне,

Біле, пінне, запашне.

Залюбки малята п’ють,

Здоровенькими ростуть. *(Молоко)*

* Соковиті, запашні,

Рум’яненькі, чарівні.

На деревах ростимо,

Очі усім вабимо. *(Яблука)*

* Червоний ніс у землю вріс,

А зверху ще зелений хвіст.

Нам зелений хвіст не треба,

Ми з’їмо червоний ніс. *(Морква)*

* В землю закидалося,

Під сонцем гойдалося,

В печі гартувалося,

Нам з вами дісталося. *(Хліб)*

* У воді вона живе,

Не має дзьоба, а клює. *(Риба)*

* Наче сонечко, жовтеньке,

А розтане — то м’якеньке.

Молочко у ньому є,

Смак до каші додає. *(Масло)*

* Розколеш лід — візьмеш срібло,

Розколеш срібло — візьмеш золото. *(Яйце)*

**2. Гра «П’ять речень»**

Учні в п’яти реченнях формулюють засвоєні на уроці знання.

**VІ. ПІДБИТТЯ ПІДСУМКІВ. РЕФЛЕКСІЯ**

— Навіщо людині потрібно їсти?

— Яку їжу потрібно вживати, щоб бути здоровим?

— Які вітаміни вам відомі?

— Якими є значення вітамінів для організму людини?

— Чому необхідно вживати різноманітну їжу?

— Продовжіть твердження: «Щоб бути здоровим, я вживаю..., тому що...».

**VІІ. ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ**

Підручник (с. 20–23).