

### Урок 3.

Тема : Режим харчування.

Мета : формувати в учнів необхідність дотримуватися режиму харчування як однією з головних умов збереження здоров'я ;учити правильно харчуватися; виховувати прагнення дотримуватися правил поведінки під час прийому їжі.

Очікувані результати: учні повинні знати скільки разів на день повинна харчуватися людина; знати чотири групи їжі; учні повинні вміти поєднувати продукти харчування і визначати потрібну кількість їжі; дотримуватись режиму харчування.

Обладнання і матеріали: презентація до уроку, робочий зошит, м'яч , малюнки із зображенням продуктів харчування

Хід уроку:

#### I Організаційний момент

Сьогодні разом з нами на уроці мандруватимуть наші постійні помічники Смачнуля та Питайлик.

Відкрию секрет – буде ще один гість, але це пізніше. Ну що ж вирушаймо в країну Правильного Харчування.

#### II Повторення вивченого

##### 1. Складання «Асоціативного куща»

Для чого потрібно їсти?(щоб рости , розвиватися, бути спритним, витривалим, щоб працювати, відпочивати)

##### 2. Бесіда

- Чи є такі продукти, які тобі не подобаються? Подобаються?
- Які продукти ви почали вживати, коли довідалися про їхню необхідність і користь для організму?
- Що змінилося у вашому харчуванні?
- Скільки разів на добу необхідно їсти?
- Які поживні речовини є в продуктах харчування?

##### 3. Гра «Вибери продукти»

Групова робота. Поділ учнів на 5груп.

Кожній групі даються картки із зображенням продуктів.

1 група: риба, молоко, горох, квасоля, м'ясо, огірок, лимон.

2 група: яблуко, кавун, масло, помідор, олія.

3 група: помідор, груша, круасан, мед, картопля, цукор.

4 група: лимон, вишня, бублик, риба, груша, помідор.

5 група: молоко, риба, гарбуз, цукор, буряк , масло.

Завдання :

1група: вибрати продукти, що містять білки

2 група: вибрати продукти, що містять жири

3 група: вибрати продукти, що містять вуглеводи

4 група: вибрати продукти, що містять вітаміни

5 група: вибрати продукти, що містять мінерали

Висновок : то які ж основні складові повноцінного харчування знаємо? (білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мінерали)

### III Повідомлення теми і мети уроку

Відгадайте загадку. А що то за штука, що цілий вік стука,  
Не думає, не гадає , хвостиком виляє,  
Все собі мутичить та чужий вік лічить? (Годинник)

Звучить дзвінок годинника. Заходить гість – Годинник. Вітається.

- Сьогодні чув , малята, ви будете режим харчування вивчати. Чи вмієте годинником користуватися? Я допоможу вам за часом правильно навчитися харчуватися.

Смачнуля: - А я розповім вам скільки разів потрібно їсти і які продукти корисні.

### IV Вивчення нового матеріалу

1. Бесіда з елементами розповіді
  - Скільки разів на день ти їси?

Поради Смачнулі:

- Їсти потрібно 4-5 разів на день в один і той час. Якщо дотримуватися цього правила , то у вас завжди буде гарний апетит, їжа добре засвоюватиметься.

Ми з Годинником вам допоможемо розібратися у режимі харчування школяра.

Перший сніданок – 7.00-7.30

Другий сніданок – 9.00-11.00

Обід – 12.30-13.00

Полуденок – 15.00-15.30

Вечеря –17.30 - 18.00

Годинник показує час.

- Вранці корисно споживати кашу. Сніданок повинен бути ситним і гарячим.
- У школі слід обов'язково поїсти після другого чи третього уроку.
- Бажано, щоб на обід було 2-3 страви.
- Полуденок необхідний, щоб підтримати сили у середині дня.
- Найкраще на вечерю з'їсти страву з овочів чи фруктів.
- Їжа має бути свіжою, багатою на вітаміни.
- Їсти потрібно правильно, добре пережовуючи. Нехтування цим правилом спричиняє кишково-шлункові захворювання.
- Під час вживання їжі не можна відволікатися, займатися іншими справами. Це знижує апетит і погіршує засвоєння продуктів.

- Не можна переїдати. Після надмірного вживання їжі почуватиметеся ослабленими. Тоді не хочеться займатися спортом, бігати, вчитися. Переїдання є причиною багатьох хвороб.

#### Фізкультхвилинка

##### БДЖІЛКИ

Стали, дітки, у рядок,

Всі підемо на лужок. (Ходьба.)

На квітучому лужку

Гудуть бджілки: «Жу –жу - жу».

Разом з ними політаєм. (Імітація руху крил.)

Покрутились вліво-вправо. (Повороти тулуба.)

Глянули, де кращі трави. Пошукали квіточок,

Щоб зібрати з них медок. (Нахили тулуба вперед.)

Політали, покрутились, Дуже бджілки натомились.

Щоб набратись сили,

Усі дружно сіли. (Присідання.)

Знов шукаєм квіточок,

Щоб зібрать смачний медок. (Головою торкнутися до колін.)

Назбирали? Ого-го!

Всі до вулика бігом. (Біг на місці.)

Побували на лужку,

Скуштували ми медку.

Тепер стали у рядок,

Вертаємось на урок. (Заклучна ходьба.)

#### 2.Завдання по групах

. За малюнком укладіть власне меню на перший сніданок, другий сніданок, обід, полуденок та вечерю, урахувуючи харчову цінність страв і продуктів.

У кожної групи малюнок ( яечня, торт, сир, суп, масло, овочі, фрукти, вареники, чай, хліб, курка, шпроти, сік, печиво, каша з котлетою, цибуля, молоко, йогурт, лимонад.)

#### 3.Пояснення вибору продуктів.

#### 4.Робота в зошиті

Чого треба вживати більше, а чого менше.

V Закріплення вивченого

#### . Гра «Так чи ні»

- Їсти потрібно 4-5 разів на день в один і той самий час і їжа краще засвоюватиметься;
- Їсти потрібно правильно, добре пережовуючи;
- Під час вживання їжі не можна відволікатися, займатися іншими справами;
- Вживай менше їжі , багатої на білки;
- Не можна переїдати;
- Дотримуватися режиму харчування;
- Вранці корисно споживати кашу. Сніданок повинен бути ситним і гарячим;
- Менше їж фруктів;
- У школі слід обов'язково поїсти після другого чи третього уроку;
- Бажано, щоб на обід було 2-3 страви;
- Рідше вживай різноманітні овочі;
- Найкраще на вечерю з'їсти страву з овочів чи фруктів;
- Їжа має бути свіжою, багатою на вітаміни;
- Більше їж солодощів та жирних продуктів;

#### . Гра «Набери побільше фішок»

- Діти, на парті у вас кружечки в конвертику. Вони двох кольорів: зелені й червоні. Перевіримо, як ви засвоїли матеріал уроку. Зелені кружечки відкладайте, якщо ви дотримуетесь правил харчування, червоні – якщо знаєте, що так робити не можна.

- Пішов до школи, не поснідавши;
- Абрикоси помив, потім з'їв;
- Купив яблука й зібрався їх їсти, не помивши;
- Замість обіду з'їв бутерброд і запив газованою водою;
- На обід їв борщ, рибу з гарніром, компот;
- На вечерю вирішив з'їсти кілька бутербродів і булочку;
- Відразу після обіду побіг грати у футбол.

Тепер підрахуємо кружечки: 2 зелених, 5 червоних.

#### VI Підсумок

Скільки разів на добу потрібно харчуватися?

Які продукти потрібно вживати для повноцінного харчування?

Які поради дасте щодо правил поведінки під час прийому їжі?