

Урок 4

Тема : Смачно і корисно – два складники здорового харчування.

Мета : формувати у дітей розуміння єдності корисного і смачного в здоровому харчуванні; розширити уявлення про 5 органів чуття задіяних у харчуванні; вчити правильно зберігати продукти; виховувати дотримання гігієнічних правил поведінки за столом.

Очікувані результати: учні повинні знати про вплив органів чуття на процеси харчування і травлення; про найважливіші показники якості продуктів; розуміти потребу поєднання смачного і корисного в здоровому харчуванні; знати правила зберігання продуктів.

Обладнання : презентація уроку; малюнки із зображенням продуктів харчування, м'яч , зразки маркувань продуктів.

Хід уроку:

I Організаційний момент

Перевірка готовності до уроку. Привітання з постійними гостями уроків «Абетки харчування» Смачнулею та Питайликом.

II Повторення вивченого

1. Бесіда

Над якою темою ми працювали на попередньому занятті?

Що таке режим харчування?

Які ви знаєте прийоми їжі?

Які продукти повинні бути в кожному з цих прийомів? (корисні для здоров'я)

2. Робота з малюнком (фронтально)



Вибери корисні для здоров'я страви на сніданок та обід.

3.Робота в групах на картках

Оберіть з наведеного переліку продукти для обіду, що корисні для здоров'я.

Гречана крупа, курка, сметана, в'ялена риба, хліб український, пепсі-кола, пиво, молоко, яблука, огірки, помідори, шоколад, батон, торт.

Отже ми засвоїли, що їжа повинна бути корисною.

А що ви говорите, якщо вам дуже сподобалася їжа, яку ви споживали? (Дякую. Було дуже смачно)

Отже їжа повинна бути смачною і корисною.

III. Повідомлення теми і мети

Сьогодні ми з вами і поговоримо про те, що ці два поняття повинні бути завжди в єдності, і дізнаємося як цього досягти.

IV. Вивчення нового матеріалу

1.Робота з підручником

Продовжуємо подорож країною Правильного Харчування.

Прочитайте як Питайлик хотів здивувати Смачнулю. (стор. 16)

Як ви гадаєте, чи сподобалася ця страва Смачнулі? Чому?

Прочитайте що йому відповіла Смачнуля?

Їжа повинна бути такою як написано на чарівному горщику. (стор. 16)

Візьміть кольори, які на вашу думку більше підходять до цих слів і наведіть фломастерами.
(перевірка)

Ми бачимо з вами яскраві кольори, які приємні оку і радують нас.

Коли ми підбираємо продукти для харчування ми думаємо, які корисні речовини вони містять. Але не менше важливо чи вміємо ми приготувати страви з цих продуктів, щоб вони були смачними і гарно виглядали.

Питайлика цікавить. Яку страву, що готує мама, ви найбільше любите? (стор. 17) (відповіді дітей)
А чому?

Кожен з вас сказав вам подобаються її вигляд, запах, смак, ви вже знаєте про користь багатьох страв.

Очі сприймають вигляд їжі, тому блюда повинні мати гарний вигляд, подаватися в красивому посуді.

Запах їжі сприймає ніс, і тому їжа повинна мати приємний запах. Їжу треба готувати із свіжих продуктів, при приготуванні слідкувати, щоб їжа не підгоріла.

Коли їжа правильно готується про неї кажуть: «Смачно пахне.»

А от язик допомагає нам відчутти смак їжі.

Руки допомагають відчутти їжу на дотик.

2.Гра «Утвори вірні пари»

(очі – вигляд, ніс – запах, язик – смак, руки – дотик)

Давайте вернемося до поняття смак.

Смак – це здатність сприймати і оцінювати особливості їжі.

Уявлення про смак їжі виникає завдяки смаковим сосочкам, які знаходяться на слизовій оболонці язика.

Розрізняють чотири основні смаки : гіркий, солоний, кислий та солодкий.

Яке з цих слів у вас найбільше асоціюється із словом смачно ? А не смачно?

Відраза до гіркого смаку є захисним механізмом, який дозволяє уникати отруєнь неякісною їжею. Але в той же час ми знаємо, що цибуля та перець – гіркі, але корисні.

Тому при приготуванні їжі та її споживанні треба підходити з двох боків «Смачно і Корисно».

3.. Робота в групах

Вибрати з групи продуктів ті, які мають: 1 група – солодкий, 2 група – кислий, 3 група – солоний, 4 група – гіркий смак.

4. Робота в зошитах (стор. 17)

Обведіть кружечком продукти, які ви візьмете для приготування своєї страви, спробуйте намалювати як вона буде виглядати. Розкажіть про свою страву. На коли б ви її запропонували: сніданок, обід, полуденок чи вечерю. (по одній дитині з групи)

Здавна в Україні з повагою ставилися до їжі. Мама ще з малечку навчала дівчаток мистецтву кулінарії. А в наш час і багато чоловіків гарно справляються з вмінням приготувати смачно і корисно.

Звичайно, якщо людина береться за приготування їжі вона повинна вкласти всю свою душу в цю роботу. А люди, які споживають цю їжу повинні...

5. Робота в групах

Складіть вислів із слів, які в ваших конвертах.

(Поважай їжу і дякуй тому, хто її приготував)

А де ми беремо продукти для приготування їжі?

Фізкультхвилинка

6. Якість продуктів

А чи можна приготувати гарну страву із неякісних продуктів?

Як же вірно обирати продукти харчування?

Питайлик запрошує вас цього навчитися. (стор. 18)

Всі продукти потребують певних правил збереження, які зазвичай вказані на упаковках виробника. І тому продавці повинні дотримуватися цих правил збереження в магазині, а покупець дома, якщо продукт не використали за один день.

Не можна використовувати продукт з терміном зберігання, який закінчився. Купуючи продукти, треба звертати увагу на зовнішній вигляд товару, цілісність упаковки, в якій він знаходиться.

Прочитайте поради Смачнулі. (стор. 19)

Подивіться на полиці в магазині країни Правильного харчування. Які застереження на них написані?

7. Практична робота

Подивіться продукти, які у вас на партах(молоко, кефір, сир, консерва, печиво). Розгляньте етикетку кожного харчового продукту. Який термін придатності цих продуктів?

8. Гра «Купи якісний продукт» ст.19

9. Зберігання продуктів

А дома треба правильно зберігати придбані продукти.

Так яйця треба зберігати в холодильнику і не більше десяти днів. М'ясо і рибу – в морозильній камері та пам'ятати, що їх неможна мити перед зберіганням. Крупи треба зберігати при кімнатній температурі, але в банках закритих щільно кришкою. Овочі і фрукти краще зберігати в холодильнику в кульках.

V Закріплення вивченого

1. Проводимо гру «Як ви відрізняєте корисну їжу від некорисної?»

Щоб відповісти на це запитання, проводжу гру в м'яч. Хто отримує м'яча, той відповідає.

1. Корисно об'їдатися цукерками та тістечками. Так чи ні?
2. Ви повинні їсти 16 разів на день. Так чи ні?
3. Ви повинні вживати корисну та свіжу їжу, яка зберігає ваше здоров'я. Так чи ні?
4. Ви повинні їсти різноманітні продукти — м'ясо, рибу, молоко. Так чи ні?
5. Вам корисно їсти тільки макарони. Так чи ні?
6. Ви повинні їсти більше овочів та фруктів, тому що в них багато вітамінів. Так чи ні?
7. Корисно їсти смажену масну їжу. Так чи ні?

Висновок:

Отже, дітям корисно їсти різноманітні свіжі продукти: молоко, рибу, м'ясо. Не можна вживати якийсь один продукт, годі ваш організм не отримає потрібних йому речовин. Треба їсти більше овочів то фруктів, тому що там багато вітамінів. Не можна їсти солодощі надмірно, бо це шкодить зубам і шлунку.

2. Розгляньте малюнки. Пригадайте, з яких казок ці казкові герої. Назвіть їх. (Карлсон, Робін-Бобін-Ненажера, Кіт Мат роскін)Хто з цих казкових героїв піклувався про своє здорове харчування? Хто — навпаки? Що ви їм порадите?

3. Складання порад дитині ,яка сіла за стіл.

Не відкушуй відразу великі шматки.

Не говори з повним ротом.

Намагайся їсти тихо.

Смажену або варену курку бери із загальної тарілки виделкою, а потім можна руками взяти кісточку, щоб її обгризти.

Гарнір набирай на виделку за допомогою ножа або хлібної шкоринки.

Не їж ложкою те, що можна їсти виделкою.

Не їж з ножа — це негарно, до того ж можна порізатися.

Ніж тримай у правій руці, а виделку — у лівій.

Кісточки від компоту виплюнь на піднесену до рота ложечку, а потім поклади на тарілку.
Не тягнися через увесь стіл за тим, що хочеш з'їсти. Попроси сусіда, він подасть.
Не вибирай із загальної тарілки те, що сподобалося. Бери крайній шматок.
Не вибирай хлібом залишки соусу з тарілки.
Закінчивши їсти, не облизувай ложку. Брудні ніж і виделку поклади на свою тарілку.
Не став без дозволу свою брудну тарілку на використану тарілку сусіда.
Розмішавши цукор у чашці, поклади ложечку на блюдце. Не залишай її в чашці або склянці.
Не сиди боком до столу.
За їжею не читай.
Не скочуй кульки з хліба, не криши хліб, додай усі його шматочки.

4. Гра «Країна Здоров'яків».

Учитель називає продукти харчування, а діти плескають у долоні, якщо названий продукт корисний.

Риба, чіпси, кефір, цукерки, капуста, морква, сало, торт, каша, фанта, цибуля, яблуко, пепсі, соняшникова олія, груша.

VI Підсумок

- Чого навчились на уроці?
- Що нового ви дізналися?
- Для чого людині потрібно їсти?
- Якою має бути їжа?

Топ – 10 найшкідливіших продуктів харчування

1. *Жувальні цукерки, пастила, «мейбони», «чупа-чупси».* Мало того, що цукор псує зубну емаль, хімічні добавки і фарбники, які містяться в подібних продуктах у величезних кількостях, завдають удару по всьому організму.
2. *Чіпси, як кукурудзяні, так і картопляні,* - дуже шкідливі для організму. Чіпси - це ніщо інше, як суміш вуглеводів і жиру, в оболонці фарбників і замінників смаку. Нічого хорошого не принесе поїдання картоплі-фрі.
3. *Солодкі газовані напої* - коктейль з цукру, хімії і газів прискорює розподіл по організму токсинів. Кока-кола, наприклад, чудовий засіб від вапняного накипу і іржі. Газовані солодкі напої шкідливі і високою концентрацією цукру - в еквіваленті чотири-п'ять чайних ложок, розбавлених в стакані води. Тому, угамувавши спрагу такою газованою водою, ви вже через п'ять хвилин знову захочете пити.
4. *Шоколадні батончики.* Хоча в чистому виді какао вельми корисне, в шоколадних плитках, які поступають до нас у продаж чисте какао міститься в мінімальних кількостях. Корисний плід хімічними добавками, генетично модифікованими продуктами, фарбниками і ароматизаторами.
5. *Сосиски і ковбаси.* М'ясні делікатеси містять так звані приховані жири (свиняча шкірка, сало, нутряний жир), все це вуалюється ароматизаторами і замінниками смаків. Багато виробників м'ясних виробів використовують трансгени. Так сосиски, сардельки, ковбаси на 80 % (!) складаються з трансгенної сої. Деякі замінники смаку і зовсім визнані канцерогенними.
6. *Жирне м'ясо* сприяє утворенню бляшок холестеринів на судинах, що прискорює старіння організму, веде до виникнення серцево-судинних захворювань.

7. *Майонез* містить величезну кількість жирів і вуглеводів, а також фарбників, підсолоджувачів, заміників. До шкідливих продуктів належить не тільки майонез, але і кетчуп, різні соуси і заправки, в широкому асортименті представлені на прилавках наших магазинів. Вся річ у тому, що саме в цих продуктах натуральних компонентів менше всього. А можливі наслідки споживання "смачної хімії" навіть не досліджені до кінця.

8. *Локшина швидкого приготування* представляється нам сьогодні дивом. Смачна, поживна, а головне - не вимагає часу. Але над "дивом" свого часу довго попрацювали хіміки, нічого не залишивши з натуральної муки.

9. *Сіль* знижує тиск, порушує соле-кисловий баланс в організмі, сприяє скупченню токсинів. І хоча повністю відмовлятися від солі медики не рекомендують, скоротити кількість солених продуктів в своєму раціоні все-таки варто.

10. *Алкоголь* навіть в мінімальних кількостях заважає засвоєнню вітамінів. Окрім цього - завдає удару по системі травлення. А ще, спиртмісткі продукти - рекордсмени по кількості калорій.