***Урок №1 АБЕТКА ХАРЧУВАННЯ***

Дата проведення \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Клас 4 – А клас

Учителя Сулима М. М.

**Тема.** Абетка харчування. На кожен сезон – свій раціон

**Мета та завдання:**

• ознайомити учнів з поняттям та особливостями сезонного харчування;

• ознайомити учнів з особливостями функціонування організму людини в різні сезони;

• дати поняття про сезони і сезонні продукти;

• поглибити уявлення про енергетичний баланс в організації харчування людини;

• довести необхідність харчування за сезонами та доцільність використання продуктів своєї географічної зони.

**Ключові поняття:** сезон, сезонні продукти, енергетичний баланс.

**Демонстраційні матеріали:** таблиця «Складові їжі»; шапочки з написами вітамінів А, В, С, D; картки із зображеними харчовими продуктами; ілюстрації овочів та фруктів; прислів’я.  
**Дидактичні матеріали:** пам’ятки раціонального харчування; предметні картки до гри «Вітамінний потяг».  
 **Хід уроку**  
І. Організаційний момент  
***1. Емоційне налаштування учнів.***  
Ось дзвінок нам дав сигнал –  
Працювати час настав.  
Тож і ми часу не гаймо,  
Урок основ здоров’я починаймо.

ІІ. Актуалізація опорних знань учнів  
- Проведемо «Мозковий штурм», під час якого з’ясуємо від чого залежить здоров’я

людини? Що слід робити, щоб залишатися здо­ровою людиною? А також, що слід знати:

* для чого ми їмо;
* скільки їжі нам потрібно з’їдати за добу;
* які продукти доцільно включати у свій раціон.  
  ІІІ. Оголошення теми і мети уроку  
  - Діти, наш урок про правильне повноцінне харчування та його вплив на здоров’я людини. Під час уроку ми навчимося

вибирати їжу, корисну для здоров’я, яка містить вітаміни різних груп. Ознайомити учнів з поняттям та особливостями

сезонного харчування та особливостями функціонування організму людини в різні сезони.  
ІV. Мотивація навчальної діяльності

- Отримані знання нам необхідні для того, щоб не хворіти, почувати себе бадьорими, сильними, підтягнутими і стрункими.

V. Вивчення нового матеріалу  
1.Розповідь учителя.

- Мабуть, кожному відомі мудрі слова: «*Ми їмо для того, щоб жити, а не живемо для того, щоб їсти*». Дійсно, не можна вбачати мету і зміст життя в їжі. З іншого боку, важливо правильно харчуватися. Дехто вважає, що не має значення, де і як з’їсти, аби не бути голодним. Проходить певний час, і така людина починає відчувати нездужання. Треба з молодих років додержуватися правильного режиму харчування. Але що це означає? Правильний режим харчування передбачає відповідну кількість і якість продуктів, які має спожити людина, достатній вміст у них необхідних поживних речовин, раціональний розподіл їжі протягом дня, відповідну черговість страв і сприятливі умови для їх споживання.

Енергія, яку витрачає наш організм у процесі життєдіяльності, відновлюється лише за рахунок їжі, тому вона має бути поживною, з достатньою кількістю білків, жирів, вуглеводів,вітамінів.   
 — Усе життя людини пов’язане з неперервним обміном речовин в організмі. На це витрачається велика кількість енергії. Ця енергія, а також матеріали для оновлення та росту клітин і тканин забезпечуються за рахунок різноманітної їжі, яку потрібно вживати у відповідні сезони.

* Гарний стан шкіри, волосся, нігтів, нормальна діяльність усіх органів і систем

людського організму – все це залежить від правильного, різноманітного та збалансованого харчування. При одноманітному харчуванні організм не отримує необхідних йому речовин і здоров′я людини погіршується. Це знаходить свій вплив у вигляді частих застудних захворювань взимку та восени, слабості та весняної втоми – навесні, карієсу та інших хворобливих станів.

Сучасні дієтологи вважають, що людський організм залежно від певної пори року по-різному отримує та витрачає свої енергетичні ресурси. Сезонне харчування спрямоване на підтримання енергетичного балансу організму. В раціон включаються практично всі натуральні продукти, але залежно від сезону акцент робиться на тих чи інших.

Будь-яка рослина сприймає інформацію тієї місцевості, де вона достигла, і щоб вижити, набуває протилежних якостей. Наприклад, рослина, яка виросла влітку, має охолоджуючі якості, а отже, охолоджує організм. Ті продукти, які людина заздалегідь заготовила на зиму, - зерно, сухофрукти, овочі та зимові сорти фруктів – зігрівають організм і допомагають пережити суху та морозну зиму.

Прибічники сезонного харчування рекомендують харчуватися овочами, фруктами, зерновими, горіхами та іншими продуктами, що відповідають певному сезону. Особливо це стосується овочів і фруктів. Немає сенсу їсти не в сезон штучно вирощені огірки та помідори, краще в невеликій кількості з′їсти ті овочі, які можна зберегти взимку (капусту, буряк, моркву, свіжозаморожені ягоди, зимові яблука та груші) і ті, що привозять з теплих країн (апельсини, лимони, мандарини, ківі, грейпфрути та ін.). Невелика теплова обробка, сушіння на сонці, додавання прянощів робить їжу зігріваючою. Зігрівають організм горіхи, каші, тушковані овочі та інші гарячі страви. Саме так треба харчуватися взимку.

Отже, весна – це сезон зелені, літо – сезон фруктів та овочів. Восени достигають осінні овочі і фрукти, і лише взимку треба надати перевагу цільним зерновим та не шліфованим крупам.

До наших часів дійшли цікаві календарі, в яких зібраний багатий досвід тисячолітніх спостережень за найважливішими подіями на Землі. Упорядники цих календарів звертали увагу не тільки на погоду, а й на стан людини та її самопочуття в різні пори року. Вони зазначали, що людина найчастіше хворіє в певні місяці року, а певні хвороби та їх загострення мають свої «улюблені» сезони. Так само існують найбільш сприятливі місяці для лікування цих захворювань. Учені помітили, що різні пори року пов’язані як з виникненням певних захворювань, так і з успішним їх лікуванням.

Сучасні вчені відмічають, що зміна інтенсивності сонячного світла впливає не тільки на ріст та розвиток рослин, а й на людину. Вони також дійшли до висновку, що ультрафіолетова радіація, змінюючись залежно від сезону, впливає на розвиток кістяку людини, що росте. Залежно від сезону також міняється їжа, якій надається перевага: взимку збільшується кількість використання в їжу жирів, а влітку – вуглеводів. У дітей збільшення показників росту влітку пов’язане з виникненням гарного апетиту, що призводить до підвищеного використання поживних речовин.

У зв’язку з річними коливаннями об’єму та складу їжі відбувається і неоднакове за складом виведення з організму різноманітних органічних та неорганічних речовин у різні сезони. Дитячий організм особливо гостро відчуває зміну зовнішніх умов та зміну сезонів. Змінюється м’язова дієздатність, яка підвищується навесні та на початку літа. В літні місяці зростає швидкість визрівання кістякової системи. Встановлено, що протягом року дитячий організм неоднаково засвоює такі речовини, як калій та фосфор: до настання весни кількість цих речовин в організмі збільшується, а з серпня по січень поступово зменшується.

У залежності від пори року змінюється і чутливість шкіри людини до впливу ультрафіолетових променів. Максимум чуттєвості відмічений навесні та восени, а мінімум – взимку та влітку.

Харчування дітей влітку і взимку дещо відрізняється. У зимовий період при низьких температурах організм дитини втрачає більше енергії. Тому їжа дитина в цей період повинна мати більшу енергетичну цінність. Влітку при високій температурі навколишнього середовища рекомендується їжа, яка містить легкозасвоювані, необхідні для організму поживні речовини, оскільки діяльність травних залоз у дітей у спеку різко знижується, кількість травних соків є недостатньою. Легкозасвоюваною є, наприклад, молочно-рослинна їжа. Молочна їжа містить усі необхідні для нормального росту і розвитку дітей поживні речовини, а в рослинній, крім того, багато вітамінів, мінеральних солей і клітковини.

Потрібно враховувати, що на відчуття голоду та апетит впливає певна пора року. Швидше виникає відчуття голоду в холодну пору року, ніж у теплу. У холодну пору виникає бажання їсти більш калорій та гарячі страви – м′ясні, супи та борщі, тоді коли в теплу пору року більш хочеться з′їсти салати, фрукти, холодні борщі та бутерброди. Такі відмінності викликані тим, що взимку потрібно більше калорій для зігрівання тіла, ніж влітку.

Отже, необхідно добирати раціон залежно від кліматичних і сезонних умов. Влітку краще орієнтуватися на холодну їжу (кімнатної температури), взимку – на гарячу (але не занадто). Навесні та влітку в раціон слід збільшувати кількість рослинних продуктів, восени і взимку вживають їжу, багату на жири і білки.

Найкраще вживати ті овочі, що ростуть у нашому регіоні, тому що вони перебувають у біологічний рівновазі з нашим організмом.

**2. Робота за таблицею «Складові їжі».**  
*Білки* – основний будівельний матеріал, організму. З них утворюються і ростуть нові клітини, завдяки чому людина росте.  
*Жири* – відновлюють витрати теплової енергії (тепла). Вони йдуть на зігрівання організму.   
*Вуглеводи* – витрачаються на роботу м’язів (фізична праця, рух, дихання, робота серця та інших органів).  
*Вітаміни* – речовини, необхідні для життя людини, її росту та розвитку. Особливо необхідні вітаміни для дитячого організму. Якщо вітамінів не вистачає, людина важко хворіє. Вітаміни потрібні для нормального росту і розвитку дитячого організму. В організм вітаміни потрапляють з їжею. Отже, потрібно знати, в яких продуктах є необхідні   
Крім того, людині потрібні *мінеральні речовини* – натрій, фосфор, залізо, калій, кальцій, йод тощо.

- Отже, щоб наш організм щоденно одержував з їжею все необхідне, потрібно знати, як правильно скласти меню. Потреба організму в поживних речовинах і вітамінах залежить від пори року. Взимку організм втрачає багато тепла, тому доцільно вживати жирнішу їжу, влітку – легкі страви із сезонних продуктів. Навесні, коли свіжих овочів і фруктів обмаль, слід використовувати консервовані та морожені продукти, соки, варення. Найлегше восени, коли природа дарує нам багато овочів, фруктів, які містять необхідні вітаміни й мінеральні речовини.  
- І ще запам’ятайте і враховуйте при складанні меню, що м’ясо, особливо жирне, перетравлюється в шлунку 4-8 годин, картопля і бобові – 3-4 години, хліб – 2,5 години, молоко – 1-2 години, а найшвидше – овочі та каші.

**3. Інсценування «Ми – корисні для людини».**

*(Виходять діти, на головах у них шапочки з назвами вітамінів А, В, С, D).*

Добрий день!

Впізнали нас?

Ми – вітаміни,

Дуже корисні для людини.  
**Вітамін А.***-*Я – вітамін А, сприяю росту, допомагаю нормальному зору. Мене багато в моркві, маслі, сирі, яйцях, печінці, помідорах, зеленій цибулі, гарбузі, риб’ячому жирі.  
**Вітамін В.***-*А я – вітамін В, дуже потрібний для розумової і фізичної праці, поліпшення травлення. Міщусь в житньому хлібі, вівсяній та гречаній крупах, у горосі, квасолі, жовтку яєць, печінці, м’ясі.  
**Вітамін С.***-*А я – вітамін С, запобігаю простуді, поліпшую кровообіг, сприяю росту, лікую цингу. Багата мною капуста, картопля, помідори, цибуля, щавель, шипшина, хрін, часник, лимони, настій хвої, чорна смородина.  
**Вітамін D.** - А я — вітамін D, зміцнюю кістки, запобігаю рахітові. Живу в молоці, печінці, риб’ячому жирі, житньому хлібі.

**Всі вітаміни разом.**

Хто дружить із нами буде –

Всі незгоди позабуде.

Виросте міцним, здоровим,

Переможе всі хвороби.   
**Вчитель**. — Отже, діти, треба вживати різноманітну їжу, щоб збагатити свій організм вітамінами, необхідними для нормального росту і розвитку вашого організму.  
**4. Вправа «Комора здоров’я».**  
**Вчитель.**  
Із-за гір, з-за океанів,

І у різний, звісно, час,

Овочі найвищих санів

Телеграм наслали нам.

Полюбилась їм нівроку

Українськая землиця.

Й поселилися без строку,

Стали жити і плодиться.

Людям нашим підсобляти

І в достатку, і біді,

Навіть стали лікувати –

До них з серцем лиш прийди.

вітаміни.

**3.Загадки про овочі.**  
*(Учень, який правильно відгадав, одягає на голову шапочку із зображенням слова-відгадки і стає біля дошки.)*

**Вчитель. —** Назвіть якнайбільше страв, які можна приготувати з цих продуктів.

**5. Гра «Вітамінний потяг».**  
**Ігрова дія.** Вагончики з назвами вітамінів «А», «В», «С», «D» з порожніми віконечками. Дитина вставляє картинку, на якій намальовано продукти харчування, у відповідне віконечко.

**6. Формування уявлення про корисну їжу.**  
**а) Розповідь учителя.**  
- Щоб їжа, яку ми споживаємо зміцнювала наше здоров’я, давала організму поживні речовини, забезпечувала силою енергією, приносила емоційне задоволення потрібно вибирати тільки корисні продукти. Іноді, повністю довіряючись рекламі харчових продуктів, багато хто з нас дійсно починає вірити в те, що ті самі чіпси наповнюють організм корисними вітамінами або продукти швидкого приготування зовсім не шкодять організму. Однак, це не так. Якщо добре ознайомитись зі складовим «штучних» продуктів, можна зрозуміти, що «штучна» їжа може просто шкодити здоров’ю.  
- Отже, треба вміти вибирати продукти для споживання та, звичайно, віддавати перевагу продуктам натурального походження: фрукти, ягоди, овочі, соки, каші з круп, м’ясо, риба, молочні продукти.   
  
**б) Визначення корисних продуктів з поданих (робота в групах).**  
*(На дошці прикріплені малюнки із зображенням харчових продуктів: молоко, яблуко, сік, сир, картопля, чіпси, мівіна, сухарики, копчена ковбаса, компот, газований напій, кока-кола, солодощі, мед, риба, олія, морозиво, смажене м’ясо, солоний огірок, гамбургер).*  
*Завдання для учнів:*  
**І група:** Вибрати і назвати корисні для здоров’я продукти. Які страви можна з них приготувати?   
  
**ІІ група:** Вибрати і назвати шкідливі для здоров’я продукти. Пояснити свій вибір.  
  
**7. Розповідь медичної сестри школи.**  
- Харчування – неодмінна умова нашого життя. Без їжі людина не може жити. З їжею ми отримуємо поживні речовини, необхідні для роботи мозку, серця, легенів, м’язів та інших органів. Їжа забезпечує наш організм енергією, яка міститься в продуктах харчування. А ще здоров’я залежить від того, як швидко і часто ми їмо, наскільки ретельно пережовуємо їжу. Отже, щоб бути здоровим, потрібно знати правила харчування.   
  
*(На згадку про урок медична сестра вручає дітям пам’ятки)*.  
**Пам’ятка**  
- Їсти потрібно 4 рази на день в один і той самий час. Якщо дотримуватися цього правила, то у вас завжди буде хороший апетит, їжа краще засвоюватиметься. Обов’язково снідайте.  
- Їжа повинна бути різноманітною і складатися з різних продуктів.  
- Корисно їсти молочні продукти, м’ясо, рибу, багато овочів і фруктів. Не захоплюйтеся надмірно солодощами, виробами з борошна, жирною і солоною їжею.  
- Їсти потрібно правильно, добре пережовуючи. Нехтування цим правилом спричиняє шлунково-кишкові захворювання.  
- Під час вживання їжі не можна відволікатися, займатися іншими справами. Це знижує апетит і погіршує засвоєння продуктів.  
- Не можна переїдати. Переїдання є причиною багатьох хвороб.

**Фізкультхвилинка**  
Встаньте, діти, посміхніться.  
Землі нашій поклоніться  
За щасливий день вчорашній.  
І до сонця потягніться,  
В різні боки нахиліться,  
Веретеном покрутіться,  
Раз присядьте, два – присядьте  
І за парти тихо сядьте.

**VІ. Рефлексія.**  
**1. Інтерактивна вправа «Асоціативний кущ».**  
**Вчитель.**Назвіть те, що дає їжа організму людини.



**2. Гра «Назвіть зайве слово».**  
*(Вчитель, збільшуючи темп, називає продукти харчування або страви, учні називають зайве слово).*  
а) Суп, каша, борщ, буряк**,** вареники, вермішель, пиріжки, запіканка.  
б) Морква, капуста, буряк, картопля, м’ясо**,** цибуля, часник, кріп.  
в) Печиво**,** чай, сік, молоко, кава, компот, лимонад, вода.  
**3. Обговорення ситуацій.**  
1. На обід Оленка має борщ із сметаною, салат із свіжої капусти, гречану кашу з котлетою, хліб, компот.  
2. На обід Світланка має смажену картоплю з кетчупом, солоний огірок, хліб, два тістечка, газований напій.

**Вчитель.** Хто з вас, діти, правильно харчується? Поясніть свою відповідь.

**4. Робота з індивідуальними картками.***(У запропонованих картках з різними літерами необхідно відшукати слова – назви корисних харчових продуктів).*  
**5. Літературна хвилинка.**  
Відомі люди про раціональне харчування говорять:  
- «Якщо хочеш продовжити своє життя, приборкай свою трапезу»;  
- «Людина не живе, щоб їсти, а їсть, щоб жити»;  
- «Надмірне наповнення шлунку шкідливе для здоров’я»;  
- «Міра в їжі – то мати хорошого здоров’я».  
*(Бесіда за змістом афоризмів).*  
  
**ІІ. Підсумок уроку.**  
- Чого навчились на уроці?  
- Що нового ви дізналися?  
- Для чого людині потрібно їсти?  
- Якою має бути їжа?  
- Чому види їжі треба змінювати в залежності від пори року?  
  
**Вчитель. —** Діти, пам’ятайте! Нема більшого багатства, як здоров’я ваше. На радість всім – і тату, й мамі ростіть усі здорові й гарні.