***Тема* ЗДОРОВЕ І ЗБАЛАНСОВАНЕ ХАРЧУВАННЯ**

***Мета***: формувати уявлення про групи харчових продуктів,

розширити зміст понять «культура харчування»; розвивати

вміння правильно добирати їжу; вдосконалювати

навички здорового і збалансованого харчування; вчити

визначати якість продуктів харчування.

***Обладнання***: малюнок кухаря,одноразові тарілки, кольорові

символічні фартушки, маркери, дерево,

яблучка, молокопродукти, картки з назвами продуктів

харчування, валізи, сміттєвий кошик, серветки,

склянки з молоком та сметаною, йод, окріп, скляні

палички, алгоритм та пам’ятка визначення якості

продуктів, 3 аркуші паперу (А-4), кольорові

олівці, маркери, фломастери, предметні картки

(фрукти та горіхи), картки- пазли, скринька

«побажань»

**ХІД ЗАНЯТТТЯ**

**І. ВСТУПНА ЧАСТИНА**

***1. Привітання***

- Давайте привітаємось *(вітаються по колу)*

- Давайте посміхнемось *(посміхаються по колу в протилежному*

*напрямку)*

- Давайте в очі глянемо *(ліворуч-праворуч)*

- За руки всі візьмемось *(беруться за руки)*

- І нам тепліше стане.

- Добрий день

***2. Повідомлення теми заняття***

*На дошці відкривається тема заняття: «Здорове збалансоване харчування»*

- Для роботи потрібні будуть фартушки. Оберіть собі, за їх кольором розділіться на групи та займіть робочі місця.

***3. Повторення правил роботи на занятті***

- Давайте складемо рецепт роботина нашому занятті.

*Учасники зачитують правила з плакату, доповнюють їх іншими варіантами*

***4. Мотивація діяльності***

Вправа Частування\_\_

- До нас завітали гості. Тому давайте швиденько зберемо на стіл. На одноразових тарілках запишіть назви улюблених страв, продуктів та напоїв,навіть тих, які не завжди чи не часто вживаєте з різних на те причин.

***5. Вправа «Очікування»***

- Що ж ми чекаємо від сьогоднішнього заняття?

*Учасники висловлюють свої очікування та прикріплюють до зображення дерева символічні яблучка. (Наприклад, - Я хочу дізнатися, чи все смачне корисне…)*

**ІІ. ОСНОВНА ЧАСТИНА**

***1.Міні-лекція***

- Учені підрахували, що за 70 років життя людина з’їдає близько 8т хлібобулочних виробів, 10 -12 т картоплі, 6 -7 т м’яса і риби, 10 -12 тисяч яєць, випиває 10 -14 літрів молока. На споживання їжі людина витрачає 6 років життя.

- Школярі повинні їсти достатньо, не переїдати і не потерпати від голоду. Якщо не виходить повноцінно харчуватися 5 разів на день, то треба робити невеликі перекуси ( йогурт, фрукти, овочі, соки).

***2.Вправа «В магазині»***

- Зібрати у валізу назви корисних продуктів, а шкідливі викинути у сміттєвий кошик. Лідерам обґрунтувати вибір групи.

***3.Вправа «Знак якості»***

- На жаль, не всі продукти, куплені в магазині, на ринку чи, особливо, з рук, бувають якісними. Давайте перевіримо якість молочних продуктів за пам’яткою і алгоритмом та зробімо відповідні висновки.

***4.Хвилинка відпочинку***

Руханка «Фруктовий салат»

*Учаcники, стоячи в колі, розподіляються на яблука, банани, груші, апельсини, лимони, горіхи. Вчитель читає рецепт фруктового салату,а учасники, почувши назву свого фрукта, мають помінятися місцями з іншими фруктами цього ж виду.*

***5.Вправа «Пекельна кухня»***

*Учасники за кольором символічних фартухів об’єднуються у 4*

*групи: «Сніданок», «Обід», «Вечеря», «Експерти». 3 групи*

*розробляють відповідне меню, а експерти аналізують страви*

*для частування гостей.*

**ІІІ. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА**

***1. Вправа «Зворотній зв'язок»***

- Настав час збирати урожай. З’ясуємо, чи справдились наші

очікування від заняття.

*Діти збирають яблучка і кажуть, чого вони навчились на занятті.*

***2.Підсумок заняття***

Вправа «Пазли»

*Скласти пазли з виразом: «Ми живемо не для того, щоб їсти, а їмо для того, щоб жити…»*

***3.Вправа «Побажання»***

*Учасники передають з рук в руки скриньку і наповнюють її найкращими побажаннями один одному*.