

3^о

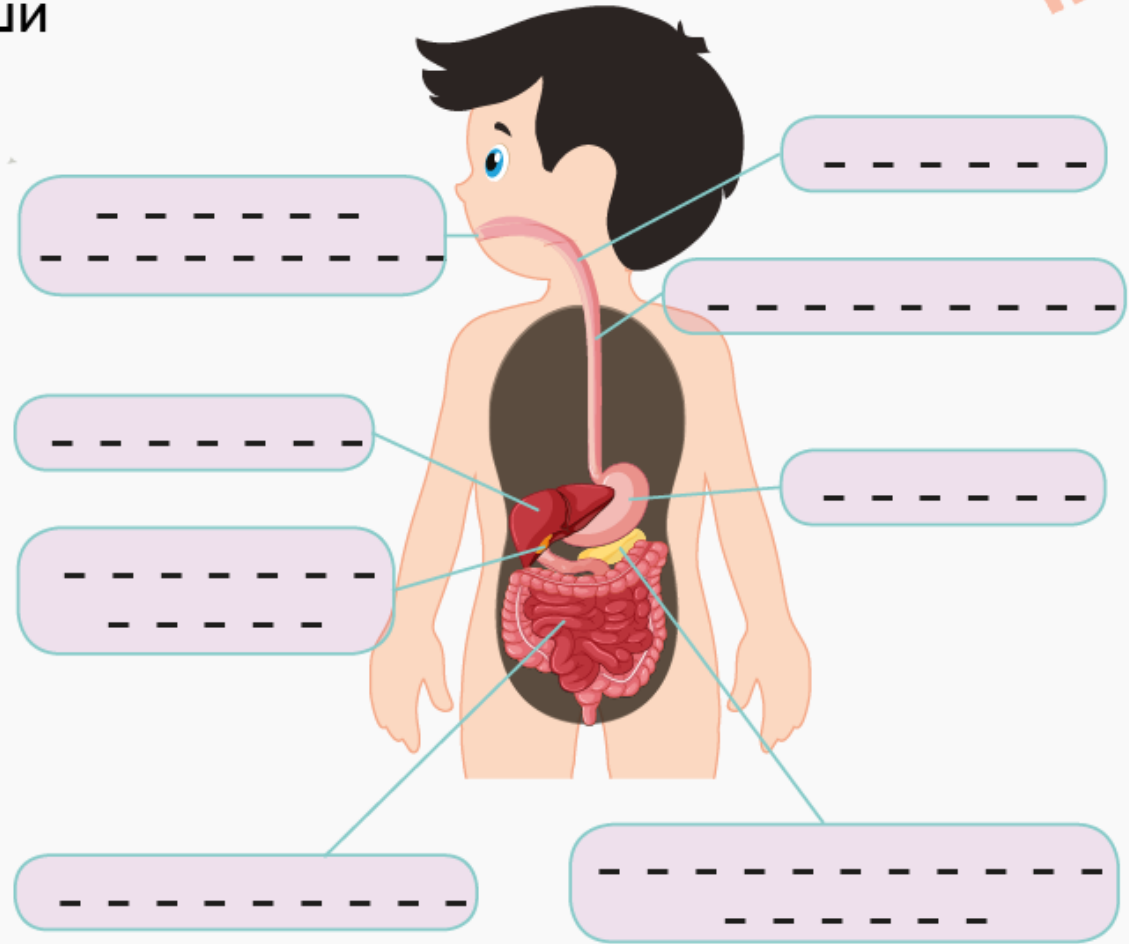
На урок. Я досліджую світ.
Основи здоров'я
3 клас

Знаїмо

ХАРЧУВАННЯ І ЗДОРОВ'Я

Викресли латинські літери і підпиши органи травлення на малюнку.

PZOTNOBA
 ПГОРГОЖЇННИНА,
 ПГЕЧІНКА,
 ЖНОВЇЧНИЙ МНІХУР,
 ГЇЛОТКНА,
 КИШКІВНИК,
 СПІДІШЛНУНКОВА
 ЗАГНЛОЗЈА,
 ШЇЛУРНОЇК,
 СТРАВГОНХІД



ГОТУЄМО САЛАТ

Салат — це страва з овочів або фруктів. Їх можна нарізати різними способами (кубиками, соломкою, половинками тощо). Також із деяких рослин роблять прикраси до страв.

Об'єднайтесь у групи. Приготуйте салат і оформіть страву. Сервіруйте стіл перед подачею столовими приборами і серветками.

Вам знадобляться:

- ніж, дощечка;
- столові прибори, серветки;
- фрукти;
- йогурт для заправки.



Покуштуйте салати один в одного та обміняйтеся враженнями.

ХАРЧУВАННЯ І ЗДОРОВ'Я

Знайди у таблиці відповідні слова й обведи їх.

					А	І	С			
Ч	О	Р	Н	И	Ц	Я	П	А	Р	
М	О	Р	К	В	А	С	Л	И	В	А
Я	Б	Л	У	К	О	К	У	К	У	Р
П	О	Л	У	Н	И	Ц	Я	Ж	К	А
В	И	Ш	Н	Я	Р	А	В	И	Н	О
Б	А	Н	А	А	Р	Б	А	К	Л	А
					К	А	П	Е	Р	Е
					П	О	М	І	Д	О
					К	А	В	У	Н	Ю
	А	Б			Д	И	Н	Я	П	
					Ж	З				



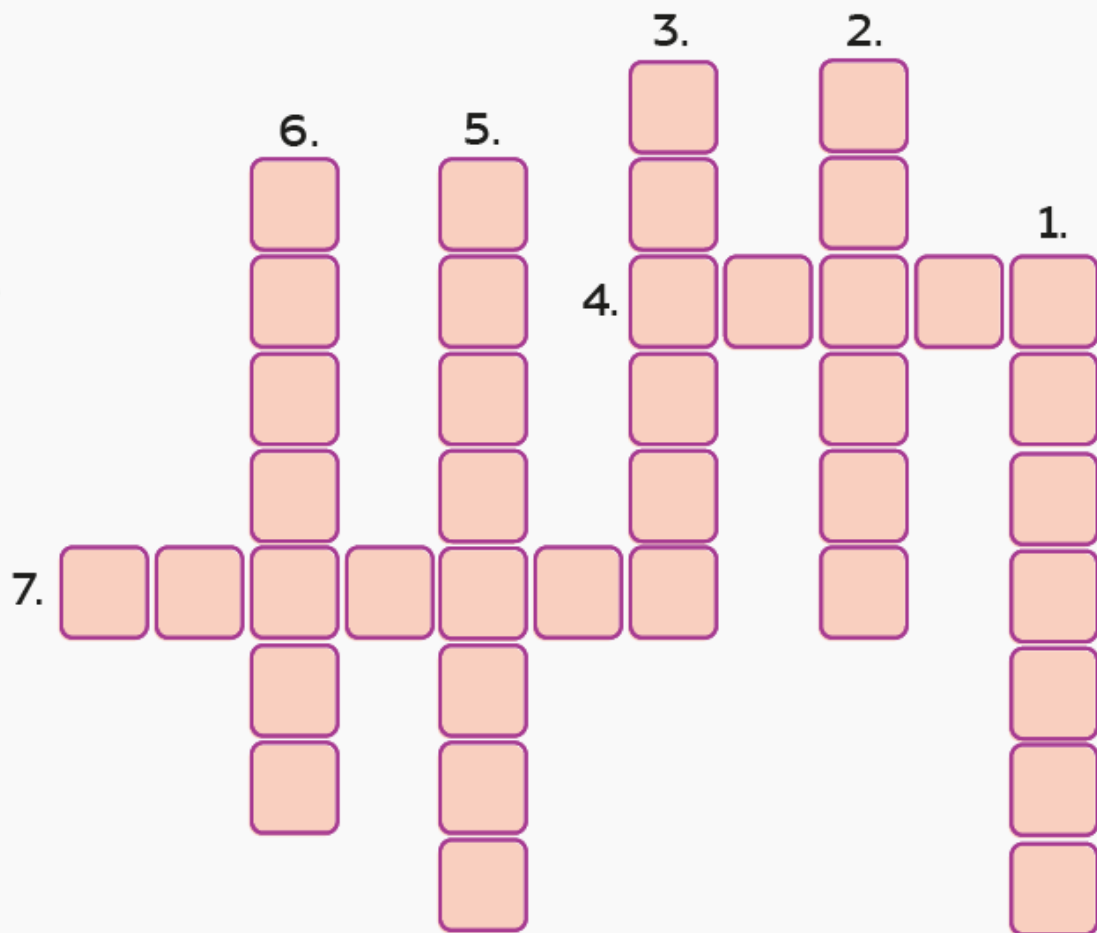
Познач ✓ те, що сприяє посиленню імунітету, а ✗ — те, що його послаблює.

- | | |
|--|---|
| <input type="radio"/> Ранкова зарядка | <input type="radio"/> Здоровий сон |
| <input type="radio"/> Переохолодження | <input type="radio"/> Перевтома |
| <input type="radio"/> Часті хвороби | <input type="radio"/> Правильне харчування |
| <input type="radio"/> Загартування | <input type="radio"/> Щоденні прогулянки на свіжому повітрі |
| <input type="radio"/> «Швидка» їжа» | <input type="radio"/> Багатогодинне сидіння за комп'ютером |
| <input type="radio"/> Особиста гігієна | <input type="radio"/> Вживання овочів, фруктів |



ХАРЧУВАННЯ І ЗДОРОВ'Я

1 Розгадай кросворд.



2 Напиши, які страви можна приготувати із відгаданих інгредієнтів.

ХАРЧУВАННЯ І ЗДОРОВ'Я

- 1 Розв'яжи рівняння і визнач, які напої купили діти.

Руслан	Зоряна	Ганна
$20 + x = 35$	$x + 27 = 67$	$89 - x = 77$
$x = 35 - 20$	$x =$	$x =$
$x = 15$	$x =$	$x =$
Інна	Михайло	Артур
$x - 13 = 3$	$42 - x = 24$	$53 - x = 39$
$x =$	$x =$	$x =$
$x =$	$x =$	$x =$



- 2 Впиши імена дітей у таблицю відповідно до обраного напою.

Пий досхочу

Пий час від часу

Пий зрідка або ніколи

- 3 Кому із дітей слід переглянути свою питну звичку?

.....

.....

3

З'єднай лініями слова в лівому й правому стовпчиках так, щоб вийшли правила здорового способу життя.

- | | |
|---------------|-----------------------|
| Поєднауй • | • рухайся. |
| Правильно • | • працю і відпочинок. |
| Дотримуйся • | • харчуйся. |
| Більше • | • шкідливих звичок. |
| Позбавляйся • | • чистоти. |

3

Обведи зображення продуктів, які поліпшують пам'ять.
По допомозу звертайся до додаткових джерел інформації.



3

Познач ✓ правильні твердження.

- Щоранку потрібно снідати.
- Корисно їсти смажену й копчену їжу.
- Не їжте перед сном.
- Бажано їсти в один і той самий час.
- Щодня слід вживати солодощі.
- Їжа має бути різноманітною.
- Потрібно віддавати перевагу овочам і фруктам.

3

Розглянь малюнок. Скільки правил харчування порушено?
Запиши.



3

Розфарбуй прямокутники, у яких написано, що корисно для кісток і м'язів.

спорт

уживання фруктів
та овочів

уживання чіпсів
та жирної їжі

уживання молочних
продуктів – сиру
та молока

тривале
сидіння перед
комп'ютером

носіння важких речей

ігри на свіжому повітрі



3

Склади меню здорового харчування на день. Урахуй, що страви мають бути корисними й містити поживні речовини (білки, жири, вуглеводи, вітаміни) та продукти рослинного й тваринного походження.

Меню	Страви	Жири, білки, вуглеводи, вітаміни
СНІДАНОК		
ОБІД		
ВЕЧЕРЯ		



ЧИ МОЖЕ ЇЖА СТАТИ ПРИЧИНОЮ ІНФЕКЦІЙНИХ ХВОРОБ

- 1** Закресли зображення їжі, яка може спричинити інфекційні захворювання.



- 2** Дізнайся у дорослих, чи хворів/-ла ти на інфекційні захворювання. Познач ✓.

Так

Ні

- 3** Наведи приклад інфекційної хвороби. Запиши її назву.

- 4** Запиши поради, як убезпечити себе від захворювання. Дотримання цих порад допоможе тобі зберегти здоров'я.

ЩО ВПЛИВАЄ НА НАШ ВИБІР

1 Чи є в тебе шкідливі звички харчування? Познач ✓.

Так Ні

2 Як на твоє харчування впливає інформація, яку ти отримуєш із різних джерел? Наведи приклад.

3 Створи ланцюг споживання, позначивши цифрами відповідний порядок.

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Купівля товару. | <input type="checkbox"/> Користування. |
| <input type="checkbox"/> Вибір товару. | <input type="checkbox"/> Усвідомлення потреби. |
| <input type="checkbox"/> Зберігання товару. | <input type="checkbox"/> Отримання інформації про товар. |

4 Продовж речення та прокоментуй свої судження.

Реклама має бути інформативною, правдивою, переконливою, яскравою, своєчасною

5 Будь дослідником. Увімкни свій улюблений телеканал і дай відповіді на запитання.

1. Скільки разів протягом 30 хв на каналі демонстрували рекламу?

2. Які товари (послуги) рекламували?

3. Реклама якого товару (послуги) тобі сподобалася найбільше?




3

Доповни поради щодо правильного харчування.
Підкресли ті з них, яких ти дотримуєшся.

- Зменшуй споживання солі.
- Віддавай перевагу цільнозерновим продуктам перед хлібом білого борошна.
- Їж більше овочів.
- Не їж багато цукру.
- Контролюй розмір порцій.

- ---
- ---
- ---



3

З'єднай лініями групи продуктів харчування і назви тих речовин, яких у цих продуктах найбільше.



ВУГЛЕВОДИ

БІЛКИ

ЖИРИ

3

ЩО ТАКЕ ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ?

Дослідіть інформацію на упакованні одного продукту харчування.
Доповніть речення даними.

Я досліджува.....
У цьому продукті є такі поживні речовини: білки,
жири, вуглеводи, вітаміни
Енергетична цінність 100 г

3

НАВІЩО МИ ЇМО?

Покажіть до якої групи поживних речовин належать продукти. За потреби скористайтесь додатковими джерелами. Пам'ятайте, що в одному продукті можуть бути різні типи поживних речовин.



- щоб працював мозок, щоб не замерзнути, щоб рости
- щоб мати силу й енергію
- щоб рости і відновлюватися
- щоб поживні речовини переносилися по організму і виводилися відходи
- щоб підтримувати здоров'я

3

НАВІЩО МИ ЇМО?

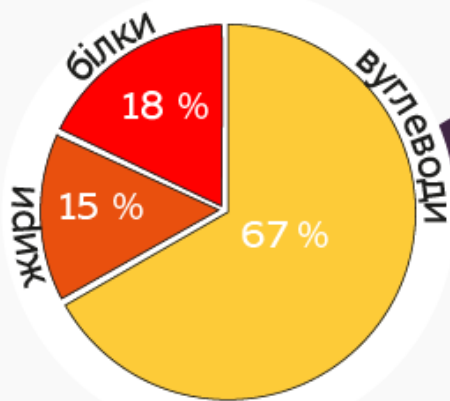
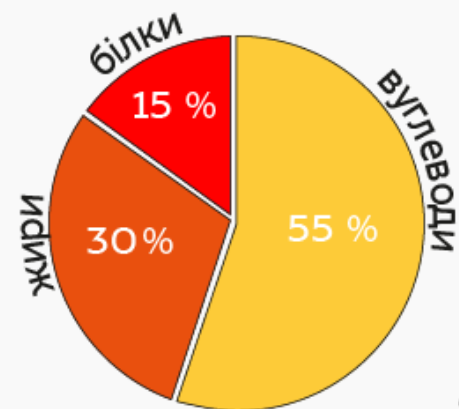
Порівняйте за діаграмами приблизну потребу в деяких поживних речовинах людини і собаки. Запишіть короткі відповіді на запитання.

У чиєму раціоні має бути 30 % (відсотків) жирів?

Хто (людина чи собака) потребує більше білків?

На скільки відсотків відрізняється потреба у вуглеводах у людини і собаки?

Що, на вашу думку, трапиться, якщо собака отримуватиме таку саму кількість поживних речовин, як і людина?



ЩО ТАКЕ ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ?

Ознайомтесь, скільки цукру (вуглеводів) у 100 мл (мілілітрах) зображених напоїв.



0 г цукру
в 100 мл



11 г цукру
в 100 мл



4 г цукру
в 100 мл



8 г цукру
в 100 мл

Заповніть таблицю, записавши назви напоїв у порядку спадання вмісту цукру.

№	Назва напою	Вміст цукру в 100 мл, г

3

ЯКИМ МАЄ БУТИ ХАРЧУВАННЯ УЧНЯ?

Складіть два варіанти меню шкільного обіду.

Перша страва

.....
.....

Друга страва

.....
.....

Третя страва

.....
.....

Перша страва

.....
.....

Друга страва

.....
.....

Третя страва

.....
.....

3

ЯКИМ МАЄ БУТИ ХАРЧУВАННЯ УЧНЯ?

Ви їсте у шкільній їдальні чи берете перекус із дому? Запишіть переваги і недоліки кожного способу. Результати обговоріть у класі.

Шкільна їдальня

Перекус із дому

	Шкільна їдальня	Перекус із дому
+	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
-	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

3

ЩО ТАКЕ ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ?

Який із бутербродів є більш здоровою їжею? Поясніть чому.



ТРАВНА СИСТЕМА. ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ

Пригадайте, що корисно їсти. Яких правил здорового харчування треба дотримуватись?

Яке значення має вода в режимі харчування?

Складіть раціон здорового харчування із зображених нижче продуктів.

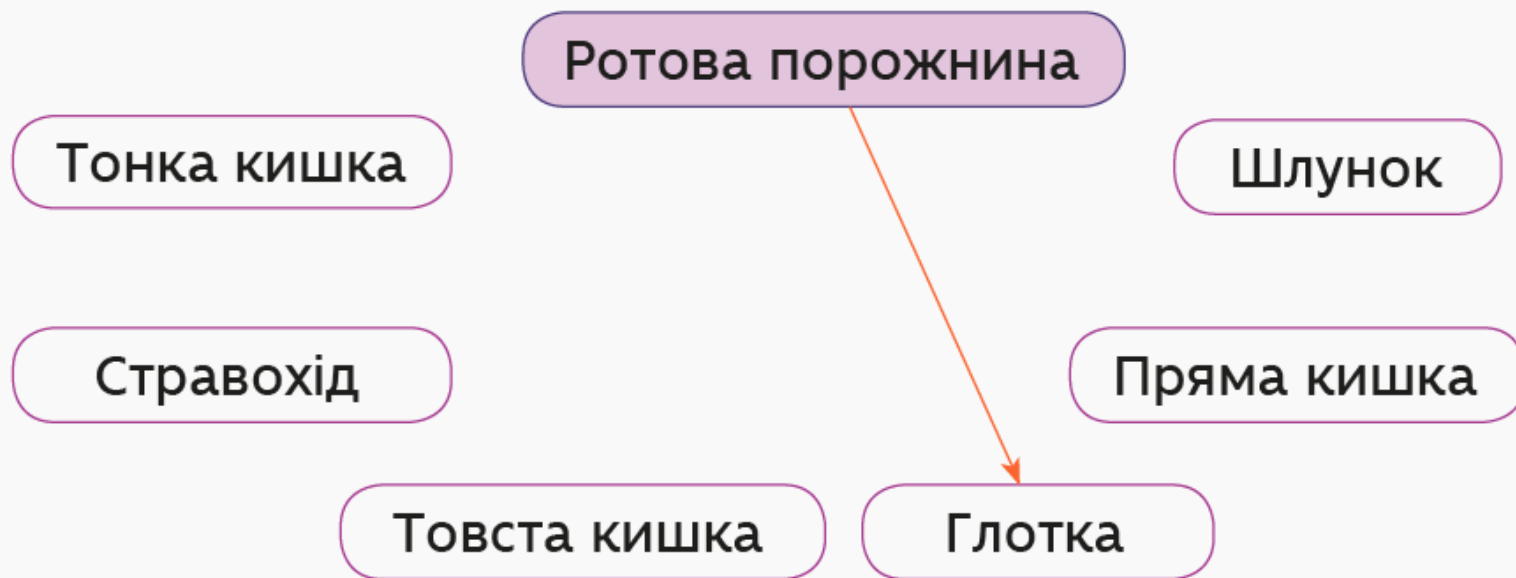


ТРАВНА СИСТЕМА. ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ

- 1 Продовж речення.

Перетворення їжі в організмі людини на поживні речовини називається

- 2 Покажи стрілками, у якій послідовності їжа проходить через органи травлення.



3

ТРАВНА СИСТЕМА. ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ

1 Доповни правила здорового харчування.

1. Їжа має бути різноманітною.

2. Їсти потрібно в один і той самий

3. Їжу треба ретельно

4. Під час їди не

5. У раціоні мають переважати

6. Шкідливо вживати

2 Дізнайтеся, що таке харчові добавки. Корисні вони чи шкідливі?

.....

.....

.....

3

Розглянь три пакування харчових продуктів, які є в тебе вдома. Визнач термін їхньої придатності й умови зберігання. Заповни таблицю.

Назва продукту	Термін придатності	Умови зберігання

ЯК ПРАВИЛЬНО ХАРЧУВАТИСЯ?

- 1 Яка страва корисна для твого здоров'я? Познач ✓.



- 2 Склади й напиши раціон здорового харчування на одну добу для дитини твого віку.

Сніданок:

.....

Обід:

.....

Полуденок:

.....

Вечеря:

.....

- 3 Допиши пропущені слова у вислів.
Поясни його значення.

Людина

для того, щоб

а не живе для того, щоб

.....

3

УКРАЇНСЬКІ (КОЗАЦЬКІ) СТРАВИ

«Обери» корисні продукти і «поклади» їх до кошика.



шкідливо



корисно

УКРАЇНСЬКІ (КОЗАЦЬКІ) СТРАВИ

Знайди 6 назв овочів, що «сховалися». Слова можна читати в будь-якому напрямку. Ці овочі можна виростити власноруч на городі.



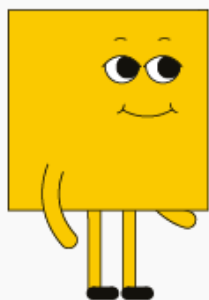
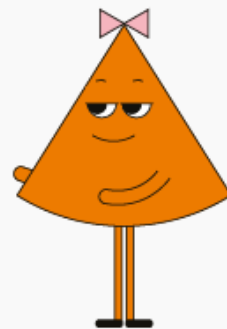
с	м	п	о	м	і	д	о	р	в
с	а	т	с	у	п	а	к	а	ж
г	б	л	м	о	р	к	в	а	ч
к	о	ч	а	б	а	к	і	л	а
ф	е	п	е	р	е	ц	ь	с	к
к	о	р	і	г	о	т	в	к	л



3

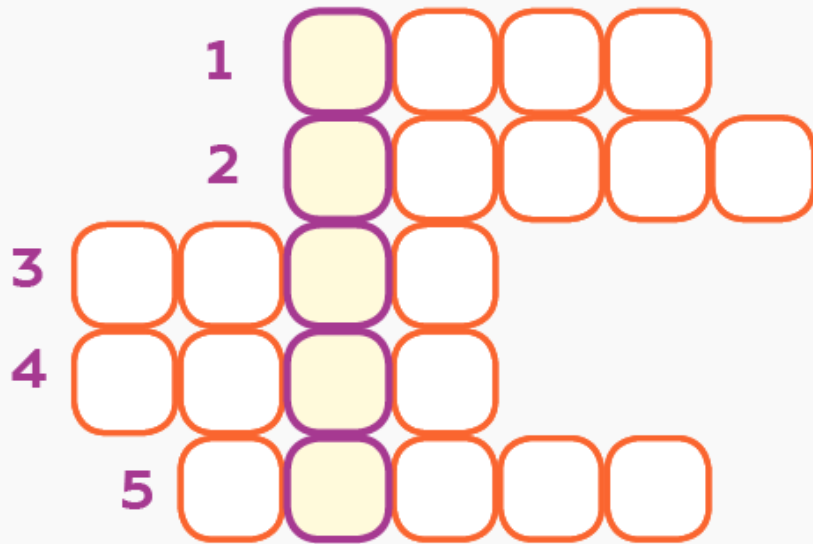
УКРАЇНСЬКІ (КОЗАЦЬКІ) СТРАВИ

Познач зображення продуктів, з яких варили червоний борщ.



УКРАЇНСЬКІ (КОЗАЦЬКІ) СТРАВИ

Розгадай кросворд і дізнайся, як називалася головна козацька страва.



1. Напій, який готували із хліба та води.
2. Компот із сухофруктів.
3. Найвідоміший український продукт, наявність якого свідчила про достаток у домі.
4. Виріс у полі на добрій землі, місце почесне зайняв на столі.
5. Крупа жовтого кольору для приготування каші.

3

УКРАЇНСЬКІ (КОЗАЦЬКІ) СТРАВИ

Розгадай ребус і дізнайся, як козаки називали того, хто готував їжу.

