**Тема.** Здоровий спосіб життя. Раціональне харчування.

**Мета:** формувати поняття здорового способу життя, ознайомити з основними факторами, що зміцнюють і ослаблюють здоров’я дитини; навчити застосовувати на практиці науково обґрунтовані знання та правила особистої і громадської гігієни, зміцнювати і загартовувати свій організм, стати фізично розвиненою здоровою, здатною до будь-якої праці особистості. Навчити складати своє добове меню в межах раціонального харчування.

**Тип уроку:** застосування знань, умінь і навичок.

**Обладнання:** презентація «Здоровий спосіб життя», ваги, набір продуктів, інтернет джерела.

**Ключові поняття і терміни:** здоров’я, раціональне харчування, рухова активність, особиста і побутова гігієна, білки, жири, вуглеводи, рослинні жири, тваринні жири, ожиріння, гіподинамія, хвороба, клітковина, цукровий діабет, меню, добова норма, анорексія, збалансоване харчування, цукор, жиророзчинні вітаміни, водорозчинні вітаміни, вода, дієта, дієтолог, корисна їжа, шкідлива їжа, калорії, калорійність, регулярність, загартування, шкідливі звички

**План уроку**

**І. Організаційний момент.**

Привітання, організація класу.

**ІІ. Актуалізація опорних знань учнів.**

Бесіда.

1. Яка головна цінність для кожної людини? Чому?
2. Від чого або від кого залежить здоров’я кожної людини?

**ІІІ. Мотивація навчальної діяльності учнів.**

Повідомлення теми і мети уроку.

**ІV. Вивчення нового матеріалу.**

Вправа «Мозковий штурм»

Що таке здоров’я?

**Розповідь з елементами бесіди.**

З давніх-давен кожна людина прагнула бути здоровою. На сьогодні досліджено і вивчено фахівцями ВООЗ, що здоров’я на 50% залежить від способу життя людини; на 20 % від спадковості; на 20 % від стану навколишнього середовища і на 10 % від медичних послуг.

Здоровий спосіб життя – це спосіб життєдіяльності людини, що відповідає її генетичним особливостям, конкретним умовах життя і спрямований на формування, збереження і зміцнення здоров’я.

 Складниками здорового способу життя є:

1. раціональне харчування;
2. рухова активність;
3. особиста гігієна;
4. розумне чергування праці і відпочинку;
5. загартування;
6. відмова від шкідливих звичок;
7. культура здоров’я.

Сьогодні ми більш детально поговоримо про раціональне харчування.

Раціональне харчування – це харчування, за якого організму з харчовими продуктами надходять усі поживні речовини, вітаміни та мінеральні солі в кількостях, необхідних для нормальної життєдіяльності.

Їжа – основа життя, оскільки з нею надходять до організму необхідні речовини. Розвиток організму і його процеси життєдіяльності, а також самопочуття повністю залежить від харчування. Найоптимальніше для організм їсти 4-5 разів на день.

Найбільшу кількість їжі ми повинні з’їдати на обід.

Важливою умовою є щоденна регулярність їжі через приблизно однакові проміжки часу.

У збалансованому харчуванні вуглеводи становлять 50-60% наших енергетичних потреб, однак надходження цукру не повинно перевищувати 10 % від загального харчування.

Крім того, жирні речовини становлять не більше 30% збалансованого харчування. Білки 10-15% нашого харчування.

Здорова їжа багата білками, вітамінами, мінералами і волокнами.

Важливою складовою клітин людини є білок.

**Запитання.**

Які продукти харчування багаті на білки?

 (В основному він є в молоці, яйцях, молочних продуктах. Крім того, на білки багаті рослинні продукти: квасоля, горох та сочевиця).

Ми можемо задовольнити потреби у вуглеводах, споживаючи продукти багаті на крохмаль. Наприклад, крупи та картоплю, фрукти, що містять цукор, вироби з пшеничного борошна. Фрукти та овочі містять багато клітковини. Їжа з високим вмістом клітковини, позбавляє нас відчуття голоду. Дуже важливо для збереження здоров’я – це правильний обмін речовин. 2/3 необхідної кількості добової норми жирів повинні складати рослинні жири, а тваринні жири – 1/3.

Ми можемо зменшити надходження жиру споживаючи м'ясо, м’ясні та молочні продукти. Споживання надмірної кількості жиру може призвести до виникнення хвороб, але без жирних речовин не можуть засвоюватись жиророзчинні вітаміни. Ці вітаміни та їх попередники містяться у яйцях, печінці та молочних продуктах. Вони також можуть у горіхах, крупах та овочах.

**Запитання.**

Скільки потрібно випивати води за день?

Важливо також випивати необхідну кількість води. Необхідно споживати 2 л води щодня, що надходить з напоями і їжею. Найкращий спосіб вгамувати спрагу – це пити чисту воду. Водорозчинні вітаміни є у фруктах є у фруктах, овочах, бобових, м’ясі та молочних продуктах.

Різноманітне збалансоване харчування може забезпечити нас і вітамінами і мінеральними речовинами.

**V. STEM-практикум.**

Сьогодні ми проведемо міні-гру «Корисні і шкідливі». Вам потрібно розділити продукти харчування на 2 таці так, щоб на 1 – були корисні, а на іншій – шкідливі і пояснити свій вибір.

А зараз ви будете у ролі дієтолога. Ви знаєте свій вік, зайнятість, а тепер точно дізнаєтеся про свою вагу. (Зважування на вагах).

Знаючи всі свої параметри, потрібно скласти меню на 1 день, враховуючи корисні продукти.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прийом їжі** | **Час** | **Їжа** | **Енергійність (Ккал)** | **Білки** | **Вуглеводи** | **Жири** |
| **Сніданок** | **7:30** | Вівсяна каша зварена | 88 | 3 | 15 | 1,7 |
|  |  | Салат овочевий заправлений олією | 57 | 2 | 6 | 3 |
|  |  | Яйце куряче варене 2 шт. | 304 | 26 | 2,24 | 21,2 |
|  |  | Хліб з маслом | 152 | 3 | 20 | 6 |
|  |  | Чай чорний з лимоном без цукру 250 мл | 10 | 0,25 | 1,5 | 0,08 |
| **Обід** | **11:30** | Борщ український 400 грам | 203 | 4,4 | 26,8 | 8,8 |
|  |  | Гречка варена з цибулею та морквою | 226 | 3,3 | 16,5 | 11,7 |
|  |  | Відбивна з курячої грудки 100 г | 178 | 18,93 | 7 | 10,98 |
|  |  | Салат з буряка з олією | 130 | 3,62 | 19,86 | 4,02 |
|  |  | Яблучний сік 200 г | 114 | 2,75 | 25 | 0,25 |
| **Полудник** | **15:30** | Йогурт питний Карпатський полуниця 2.2% | 88 | 2,2 | 14,5 | 2,2 |
|  |  | Яблуко червоне 200 г | 146 | 0,8 | 34 | 0 |
|  |  | Банан 200 г | 188 | 2,4 | 44 | 0,4 |
|  |  | Горішки арахісу смажені солоні Розумний вибір 50 г | 304 | 12 | 6 | 25 |
|  |  | Узвар 250 г | 82 | 0,57 | 20,85 | 0,02 |
| **Вечеря** | **19:00** | Скумбрія печена в духовці | 178 | 18 | 1,14 | 11,61 |
|  |  | Картопля печена 200 г | 181 | 5 | 38 | 0,2 |
|  |  | Салат з огірків помідорів і сметаною | 100 | 2 | 6 | 6 |
|  |  | Зелений чай без цукру 300 мл | 1 | 0 | 0,3 | 0 |
| **Всього** |  |  | **2730 Ккал** | **110,22 г** | **304,69 г** | **113,16 г** |

**Висновок.** Наш підрахунок проводився спираючись на рекомендації Міністерства Освіти і Науки України про «Норми харчування для дітей різного віку шкільного віку». Було встановлено, що для юнаків 14-17 років нормою є: 2700 ккал, 93 г білку, 375 г вуглеводів та 92 г жири. Наші результати вийшли вірними, не зважаючи на більшу кількість білку та жиру і меншу кількість вуглеводів. Адже надлишок вуглеводів при неінтенсивному способі життя, буде відкладатися у зайвий жир на тілі, а від надлишку білка все піде у енергію. <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/shkilne-harchuvannya/normi-harchuvannya-dlya-ditej-riznogo-shkilnogo-viku>
<https://www.tablycjakalorijnosti.com.ua/> -

Підрахунок проводився за допомогою калькулятора калорійності онлайн.

(Додаток1)

**VІ. Підсумок уроку.**

Сьогодні ми вивчили основи раціонального харчування і зараз проведемо вправу «Мікрофон».

Що мені запам’яталося на уроці? Що я застосую у своєму житті, щоб бути здоровим?

**VІІ. Домашнє завдання.**

Параграф 20 (підручник В. Соболь «Біологія і екологія» 11 кл.) Скласти меню ще на 1 день.

Додаток 1

 

 

 