**Розробка у року**

**Учителя біології та основ здоров’я Наконечної О.Б.**

**Гімназії № 8 імені Панаса Мирного**

**Полтавської міської ради**

**Основи здоров’я 6 клас**

**Тема. Особливість харчування у підлітковому віці.**

Харчові звички. Принципи харчування для здоров’я. Калорійність харчування та енерговитрати залежно від фізичних навантажень.

**Мета:** ознайомити учнів з принципами раціонального харчування, з особливостями харчування підлітків; визначити, що впливає на формування харчових звичок; навчити визначати збалансованість харчового раціону; продовжувати формувати в учнів культуру харчування; виховувати почуття відповідальності за власну поведінку.

**Тип уроку:** засвоєння нових знань.

**Основні терміни**: добовий раціон, раціон харчування, харчові звички, поживність, калорійність, раціональне харчування, «харчова піраміда».

**Хід уроку**

**І. Організаційний етап.**

Вітання. Перевірка наявності учнів на уроці. Готовність до уроку.

**ІІ. Актуалізація опорних знань. Мотивація навчальної діяльності.**

На минулому уроці ми почали вивчати тему «Харчування і здоров’я». Пригадали значення харчування, ознайомилися зі складом їжі, основними поживними речовинами. (Вода, білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мінеральні речовини*)*. Визначили значення води для життя.

Домашнім завданням було підготувати повідомлення-презентацію про

Воду, білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мінеральні речовини. *(Представлення учнями власних презентацій)*

Пригадайте та установіть відповідність між компонентом харчування та продуктом, що є його джерелом у харчуванні:

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Білок | А. Цитрусові, квашена капуста, шипшина |
| 1. Вітамін С | Б. М’ясо, сир, риба. |
| 1. Залізо | В. Крупи, овочі, фрукти |
| 1. Жири | Г. Молоко, сир |
| 1. Вуглеводи | Д. Жовтки яєць, печінка, бобові, курага, яблука |
| 1. Кальцій | Е. Сало, соняшникова олія, вершкове масло |

**ІІІ. Мотивація навчальної діяльності.**

Сьогодні людина все частіше переїдає, вживає в їжу напівфабрикати, шкідливу їжу, майже не займається спортом і не дотримується режиму харчування. Здоровий спосіб життя вимагає певних зусиль від самої людини.

Якщо виникають хвороби, пов’язані з неправильним харчуванням у дітей та підлітків, то ми говоримо не тільки про небажання займатися собою, а ще й про відсутність спеціальних знань і навичок у веденні здорового способу життя і здоровому харчуванні зокрема, тому сьогодні ми ознайомимося з принципами раціонального харчування , чинниками, що впливають на харчові звички людини, дізнаємося, що таке калорійність їжі.

**ІV. Повідомлення теми та мети уроку.**

Тож, на сьогоднішньому уроці ми визначимо, що впливає на формування харчових звичок. Ознайомимося з принципами раціонального харчування; з особливостями харчування підлітків. Вчитимемось визначати збалансованість харчового раціону.

Розпочнемо із загадок про страви і харчові продукти:

<https://www.youtube.com/watch?v=cb0kccass8g>

* А тепер пропоную назвати одну улюблену страву (*відповіді дітей*)

Люди мають різні харчові звички та смакові уподобання. Одним подобається домашня їжа і тому надають перевагу здоровому харчуванню, інші залюбки вживають усе, що рекламують ЗМІ або має яскраву упаковку. Звичка до певної їжі формується з дитинства. Тож уже зараз слід велику увагу приділяти правильному харчуванню.Що ж впливає на харчові звички?

Звернемося до с.32 підручника і з’ясуємо, які чинники впливають на харчові звички.(смак, потреби, стан здоров’я, традиції)

Переглянемо відео за посиланням<https://www.youtube.com/watch?v=HJhYX18_vGg>

Важливими характеристиками продуктів є їх харчова та енергетична цінність. Харчова (поживна) цінність – це співвідношення білків, жирів, вуглеводів, вітамінів та мінеральних речовин, що містяться у 100 г продукту. Енергетична цінність (калорійність) – характеристика, що вказує на енергетичні властивості продукту. Вона вимірюється в калоріях (кал) або кілокалоріях (ккал) 1 Ккал = 1000 кал.

Деякі продукти, наприклад цукор, мають високу калорійність і низьку поживну цінність. Інші, наприклад, свіжі овочі, фрукти, навпаки, є низькокалорійними, але такими, що мають високу харчову цінність. Якщо людина споживає недостатньо калорій, вона починає втрачати вагу. І навпаки, дуже висока калорійність харчового раціону призводить до збільшення маси тіла. Тому важливо споживати стільки калорій, скільки витрачаєш.

Щоб визначити, скільки і чого тобі треба їсти щодня, можна скористатися так званою «харчовою пірамідою» на с. 35 підручника. Вона показує, скільки порцій різних продуктів має бути у денному раціоні людини. Так, продуктів з найширшої частини піраміди треба споживати більше, а з вужчих її частин – менше.

З переглянутого відео і користуючись підручником с.34, ми можемо виокремити ***Принципи раціонального харчування.***

Той, хто дбає про своє здоров’я, має дотримуватися трьох принципів раціонального харчування: помірність, різноманітність і збалансованість.

• Помірність – вимагає, щоб калорійність раціону не перевищувала енергетичних затрат організму.

• Різноманітність – передбачає споживання продуктів усіх основних груп (хліб і крупи; овочі і фрукти; м’ясомолочні вироби, ласощі).

• Збалансованість

Щоб закріпити і повторити вивчене пропоную виконати тест за посиланням <https://naurok.com.ua/test/znachennya-vodi-i-harchuvannya-dlya-rozvitku-i-zdorov-ya-pidlitkiv-1131300.html>

А на завершення нашого уроку невеликий відеоролик про здорове харчування[*https://youtu.be/K8rTeMPJ7rA*](https://youtu.be/K8rTeMPJ7rA)

**V. Підсумки**

Більшість харчових звичок люди набувають у дитинстві. Тому важливо вчитись правильно харчуватися.

Принципи раціонального харчування – помірність, різноманітність і збалансованість.

Харчова піраміда допомагає визначити, скільки і чого треба споживати щодня.

Калорійність харчового раціону має відповідати енергетичним витратам твого організму.

**VI. Домашнє завдання**

1. Опрацювати 6 параграф підручника.
2. Переглянути відео (за бажанням) за посиланням <https://www.youtube.com/watch?v=IHVotPuaO_8>