

Я досліджую світ

Сьогодні
05.04.2023

Урок
№ 72



Корисна і шкідлива їжа

Встали, дітки, всі
рівненько,
Посміхнулися гарненько

Настрій на урок
взяли
Й працювати
почали



Сьогодн
05.04.2023

Ранкове коло



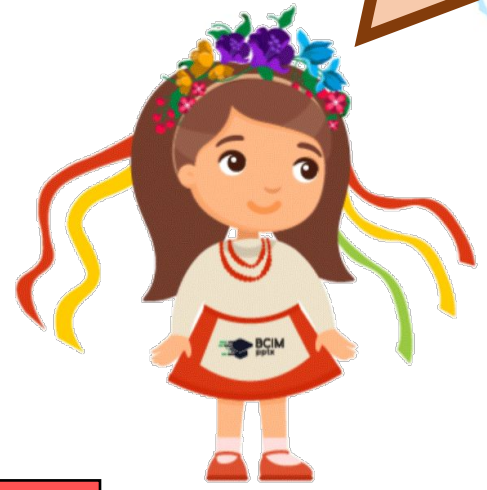
Сьогодні
05.04.2023

Програма «Як почуває себе ненька Україна?» в прямому ефірі

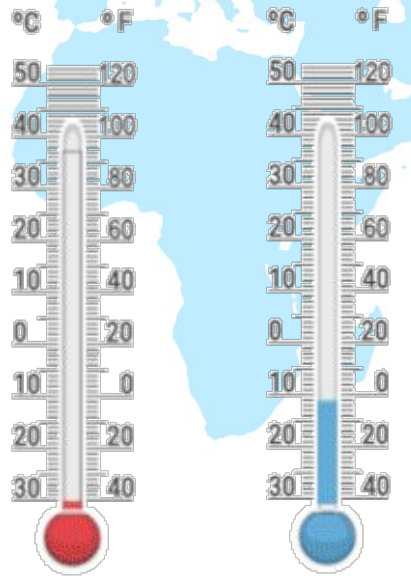
LIVE



Привіт, друзі!
А яка зараз пора року?
Який місяць?
Яке сьогодні число?



МОЇ ВІТАННЯ!
Яким було вранці небо, коли ми
йшли до школи?
Що стосовно опадів?
Кому відома температура
повітря?



Сьогодні
05.04.2023

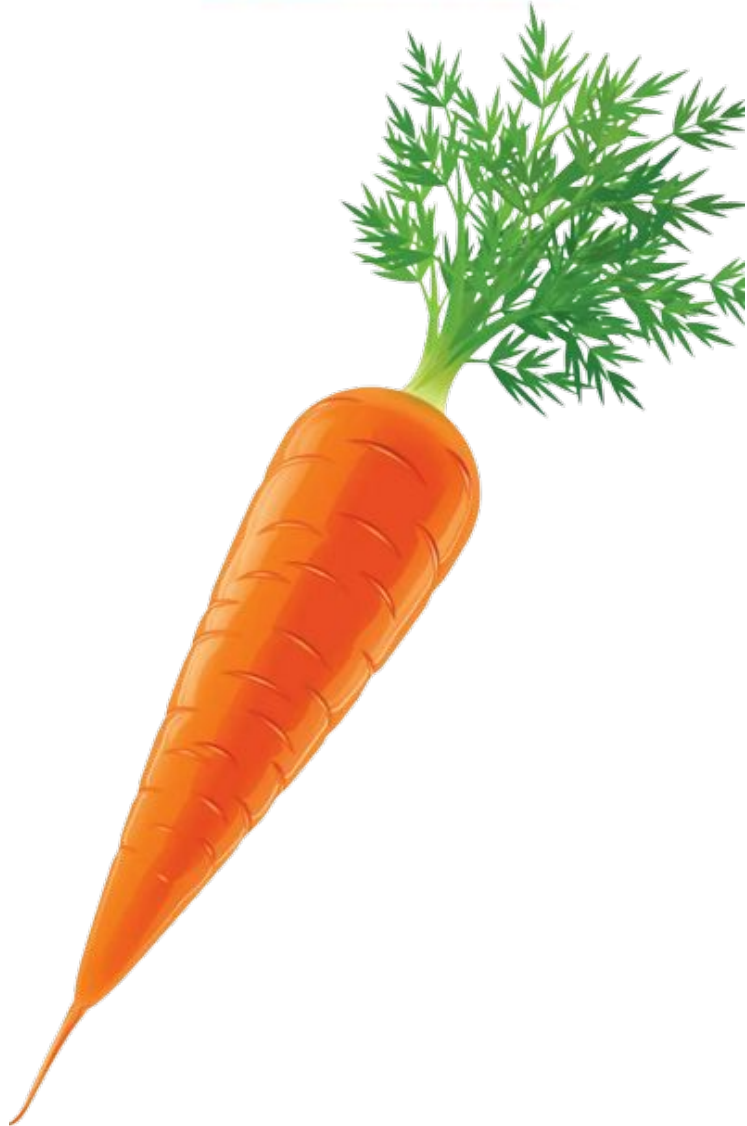
Повідомлення теми уроку



Сьогодні на уроці ми
поговоримо про
корисну та шкідливу їжу.

Сьогодні
05.04.2023

Розгадай загадку



Помаранчева і гарна,
У землі сиджу не марно:
Соковита, солоденька,
Вже я стала чималенька.
Собою пригощу дитину.
Хай корисну з'їсть _____.

Морквину

Сьогодні
05.04.2023

Розгадай загадку

Український борщ
чудовий
По усіх краях відомий.
У борщі я головний,

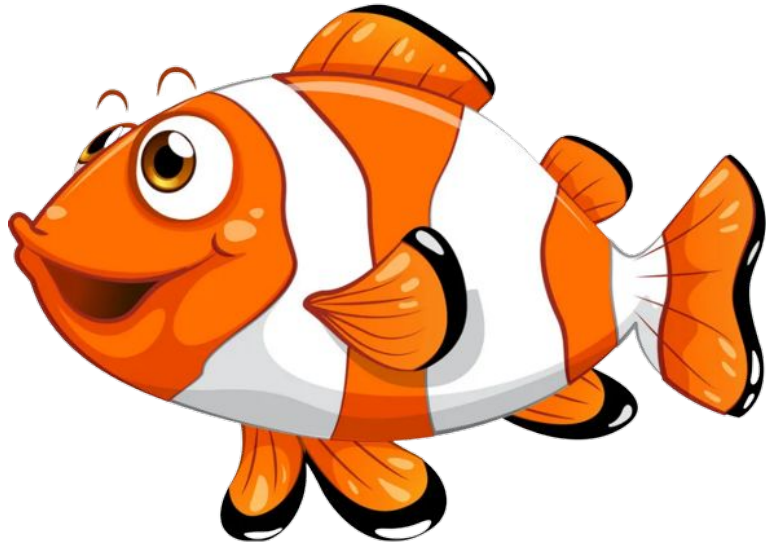
Буряк буряк

Буряк



Сьогодні
05.04.2023

Розгадай загадку



Має хвіст, та не літає,
має рот — не розмовляє.
Можеш вудкою спіймати
і загадку відгадати.

Риба

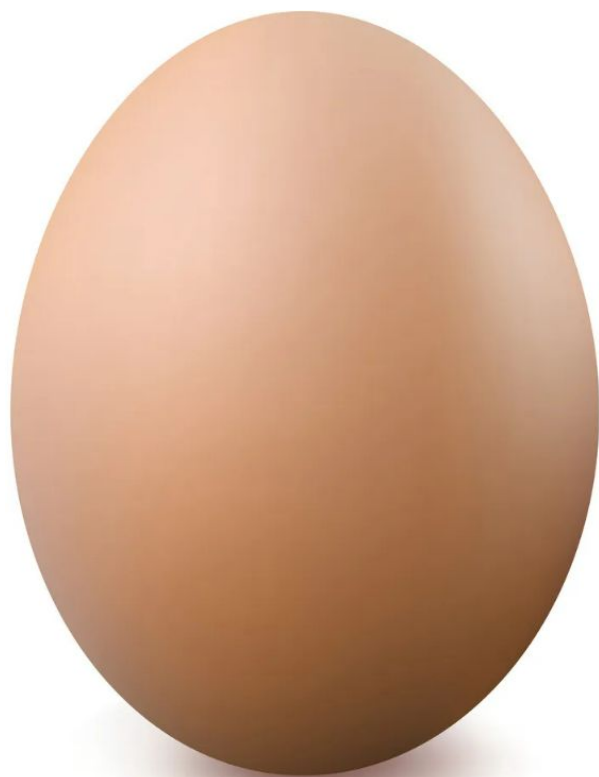
І поживне, і смачне,
Біле, пінне, запашне.
Залюбки малята п'ють,
Здоровенькими ростуть.

Молоко



Сьогодні
05.04.2023

Розгадай загадку



Можна зварити,
А можна підсмажити,
Якщо не торкатися
Курчам може виявитися.

Яйце

Зроблений він з молока,
Має тверді він бока.
У ньому так багато дір.
Здогадалися? Це ...

Сир





Запах, колір – все відмінне,
Посміхнешся неодмінно.
Як серединку кусати,
Скривить так, що й не впізнати.

ЛИМОН



Який твій улюблений
фрукт? Склади про
нього загадку і
загадай її

Корисна їжа – це харчування,
яке забезпечує ріст,
нормальний розвиток і
життєдіяльність людини, що
сприяє зміцненню її



Шкідлива їжа – це харчування, яке НЕ забезпечує ріст, нормальний розвиток і життєдіяльність людини, та НЕ сприяє



Експерти Європейської асоціації дієтологів і гастроентерологів склали список найкорисніших



Помідори.

Регулярне вживання
томатів корисно для



Експерти Європейської асоціації дієтологів і гастроентерологів склали список найкорисніших



2

Вівсяна крупа.

Сприяє нормалізації кров'яного тиску і оздоровленню травного тракту. Дієтологи порадили їсти вівсянку два-

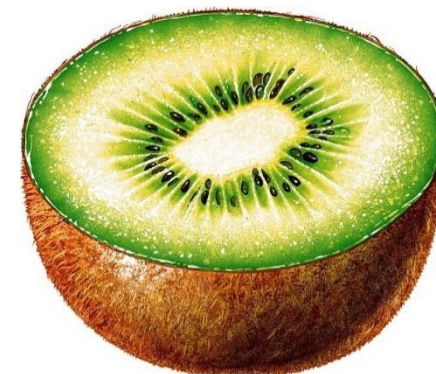


Експерти Європейської асоціації дієтологів і гастроентерологів склали список найкорисніших

3

Ківі.

Ківі дуже корисні при болях в суглобах.



Експерти Європейської асоціації дієтологів і гастроентерологів склали список найкорисніших

4

Виноград.

Вживання його запобігає
утворенню тромбів.



Експерти Європейської асоціації дієтологів і гастроентерологів склали список найкорисніших

5

Риба і морепродукти.

Досить з'їдати один-два рази на тиждень, щоб стати більш здоровим.



Експерти Європейської асоціації дієтологів і гастроентерологів склали список найкорисніших

6

Броколі.

Цей вид капусти вбиває бактерії,
що впливають на розвиток
виразки шлунка.



Експерти Європейської асоціації дієтологів і гастроентерологів склали список найкорисніших

7

Авокадо.

Містить багато вітамінів.



Експерти Європейської асоціації дієтологів і гастроентерологів склали список найкорисніших

8

Листові салати та зелень.

Ці продукти – джерело величезної кількості вітамінів і мінералів, що йде на користь



Експерти Європейської асоціації дієтологів і гастроентерологів склали список найкорисніших

9

Часник.

Його вживання перешкоджає
розмноженню бактерій.



Експерти Європейської асоціації дієтологів і гастроентерологів склали список найкорисніших

10

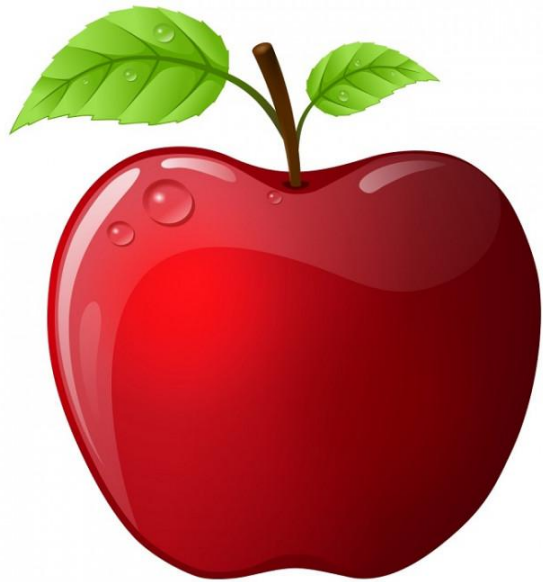
Ляна олія.

Допомагає печінці швидше
очищатися від шкідливих



Сьогодні
05.04.2023

Цікаві факти про їжу, які тебе здивують



**Яблука неможливо
втопити у воді
тому що вони
складаються з
повітря на
25 відсотків.**

Сьогодні
05.04.2023

Цікаві факти про їжу, які тебе здивують



4 мільйона квіток
потрібно облетіти
маленькій бджілці,
щоб зібрати
кілограм меду.

А ви знали, що
мигдаль — це зовсім
не горіх, а кісточка
плоду, який, до речі,
схожий на наш
абрикос?





У світі існує продукт,
який можна зберігати
вічно — це мед і про це
доводять археологічні
розкопки, що
проводились у
єгипетських гробницях.

Сьогодні
05.04.2023

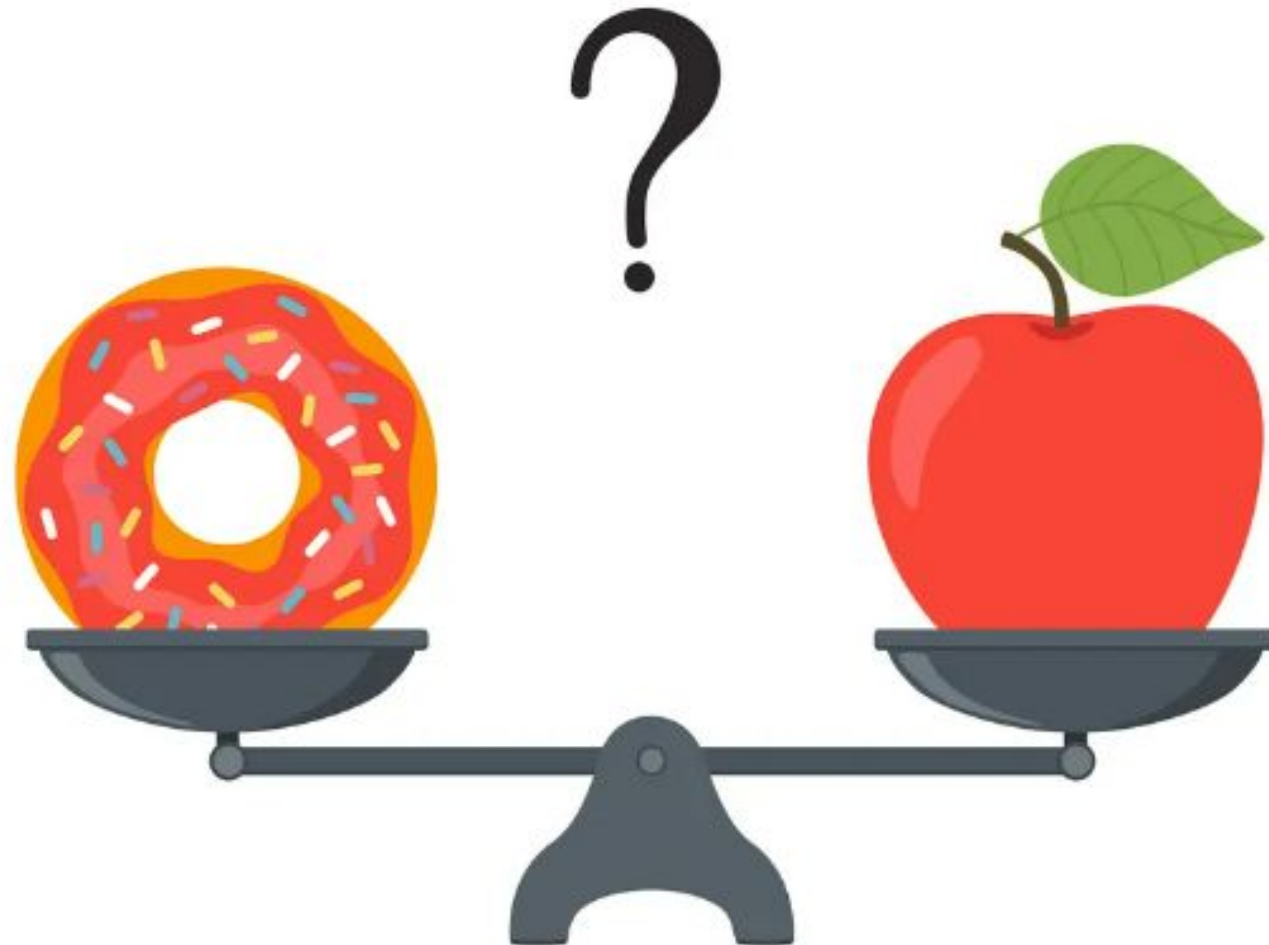
Цікаві факти про їжу, які тебе здивують



Картоплю спочатку не їли,
а їли її листя та стебло,
підсмаживши в маслі.
Звичайно смак у цієї
страви був жахливим і на
щастя здогадалися
готувати її плоди.



У 17-му столітті люди вважали, що огірок отруйний і що він здатний викликати застуду. Це, мабуть, тому що цей овоч має охолоджувальний ефект.



Сьогодні
05.04.2023

Які поради ти даси дітям?



Сьогодні
05.04.2023

Online завдання

Відскануй QR-код або
натисни жовтий круг!



Що нового ви дізналися на

Яку їжу ти обереш?

Що тобі найбільше
сподобалося на уроці?



Сьогодні
05.04.2023

Рефлексія «Лимонний настрій». Обери емотикон, який відповідає твоєму настрою в кінці уроку

Я з усім упорався



Мене урок
розлютив



Чекаю на наступний
урок

Все було легко та
просто



Було складно та
нічого не



Більше сміху ніж
навчання



Я дуже втомився