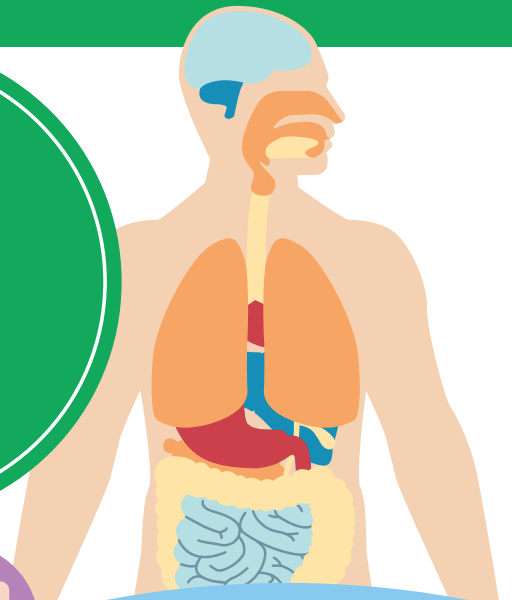


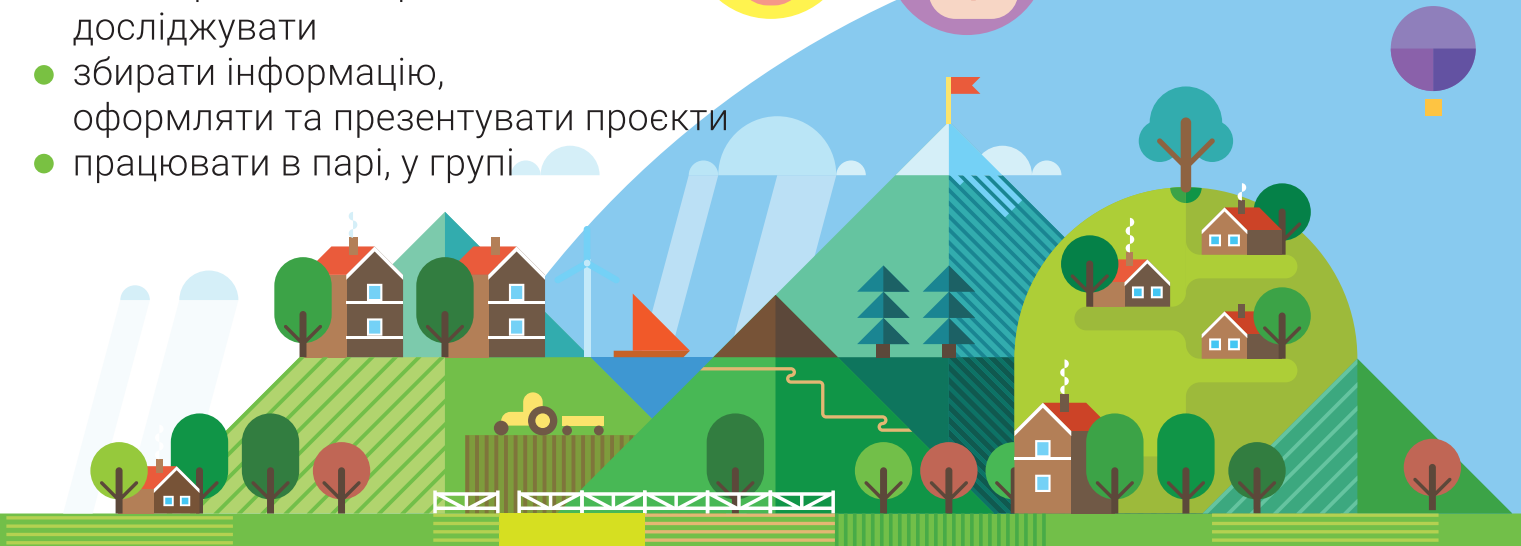
ЗОШИТ ДОСЛІДНИКА

Ч А С Т И Н А П Е Р Ш А



Зошит допоможе навчитися:

- спостерігати, вимірювати, досліджувати
- збирати інформацію, оформляти та презентувати проекти
- працювати в парі, у групі



ЯКИМ МАЄ БУТИ ХАРЧУВАННЯ УЧНЯ?

1. 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
+	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
-	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

2. Складіть два варіанти меню шкільного обіду.

Перша страва	●	Перша страва
<hr/> <hr/>	●	<hr/> <hr/>
Друга страва	●	Друга страва
<hr/> <hr/>	●	<hr/> <hr/>
Третя страва	●	Третя страва
<hr/> <hr/>	●	<hr/> <hr/>

3. Обміняйтеся зошитами з товаришем. Оцініть меню одне одного: чи є їжа здоровою, поживною, різноманітною.



НАВІЩО МИ ЇМО?

1. За допомогою матеріалів підручника (с. 66) покажіть за зразком, до якої групи поживних речовин належать продукти і навіщо ми їх їмо. 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

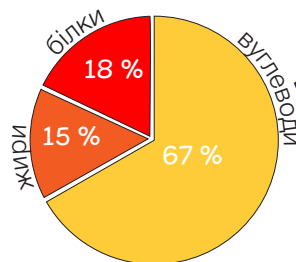
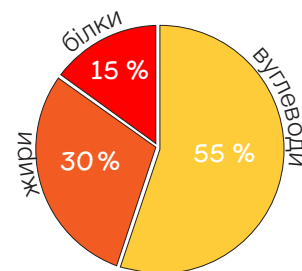
2. Порівняйте за діаграмами приблизну потребу в деяких поживних речовинах людини і собаки. Запишіть короткі відповіді на запитання.

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?

1. Який із бутербродів є більш здоровою їжею? Поясніть чому.



.....

.....

.....

2. 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. 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

