



Їжа — джерело поживних речовин

Їжа — це все, що споживає людина й інші живі організми для підтримання життя. Їжа має задовольняти енергетичні та харчові потреби організму.

Енергетичні потреби — це кількість енергії, що витрачається на забезпечення життєдіяльності організму. Енергетичні потреби є індивідуальними для кожної людини та залежать від низки факторів — віку, рівня фізичної та розумової активності тощо.



Зверніть увагу!

Кілокалорії (Ккал) та кілоджоулі (кДж) — це одиниці виміру енергетичної цінності продуктів харчування, а також одиниці виміру енергії й роботи.

Тарілка здорового харчування

Риба, м'ясо, яйця. Здорове харчування передбачає переважне споживання м'яса птиці, телятини та кролятини. Пам'ятайте, біле м'ясо корисніше, ніж червоне. Також 2–3 рази на тиждень бажано їсти рибні страви, хоч одну з них — з морської риби. Хороший вибір — це судак, короп, минтай, хек, лосось, несолений оселедець та інші. Щодня варто з'їдати 1–2 яйця.

Цілі злаки й горіхи. Віддавайте перевагу цільозерновим продуктам. Це вівсяна, гречана та пшенична каші, нешліфований рис, а також макарони з твердих сортів пшениці, цільозерновий хліб та хлібці. Випічки з білого борошна краще споживати менше, особливо якщо в ній багато солі та цукру. Споживайте щодня дві столові ложки різноманітних несолених та несолодких горіхів. Найбільша харчова цінність — у волоських горіхах.

Овочі й бобові. З'їдайте не менше 300 г овочів на добу. Найкраще додавати їх до кожного прийому їжі — цілий овоч чи кілька ложок салату до страви. Бажано, щоб вони становили приблизно від чверті до третини вашого раціону. Це не стосується картоплі, адже вона крохмалиста, містить мало клітковини і багато калорій. Їжте капусту, огірки, листя салату

та іншу зелень, цибулю, гарбуз, моркву, перець, помідор, редьку та інші овочі. Прагніть вживати одну порцію (75 г) бобових на добу — квасолю, горох, червону сочевицю та нут.

Фрукти і ягоди. Їжте їх не менше 300 г на день. Стигле яблуко — чудовий варіант перекусу і майже половина мінімальної норми. Також корисні груші, апельсини, банани, виноград, абрикоси, сливи, вишні, персики, полуниця, суниця, малина, смородина, порічка, ожина, чорниця та інші фрукти і ягоди.

Молочні та кисломолочні продукти. Намагайтесь їсти молочні продукти 2–3 рази на день. Наприклад, молоко, йогурт, кефір, твердий та кисломолочний сир, сметану. Кальцій, який міститься в них, засвоюється організмом найкраще.



Бажано вибирати продукти з низьким вмістом цукру або ті, які не містять його взагалі, а також із низьким вмістом жирів. Споживання вершкового масла слід обмежити.



Попрацюйте з інформацією!

1. Складіть перелік із 5 овочів, які необхідно вживати у певну пору року — весною, влітку, взимку, восени.
2. Обгрунтуйте, чому саме ці овочі корисно вживати у певну пору року.

Мій перелік сезонних овочів:

3. Запропонуйте власний рецепт, у якому використовують овочі, що увійшли до вашого переліку.

Назва моєї страви:

Інгредієнти:

Спосіб приготування:

Харчові потреби — це потреби організму у речовинах, необхідних для нормального функціонування:

- росту;
- розвитку;
- рухової активності;
- розумової активності тощо.

Речовини, що містяться в продуктах харчування

Вуглеводи — основне джерело енергії для організму.

- **Складні:**
 - розщеплюються більш повільно;
 - дають більш тривале насичення;
 - містяться у гречці, рисі, вівсяній крупі тощо, макаронних виробах з твердих сортів пшениці, цільнозерновому хлібі.
- **Прості:**
 - розщеплюються швидко;
 - швидко насичують;
 - досить швидко виникає відчуття голоду;
 - містяться у фруктах, меді, а також у шоколадках та інших солодощах.

Жири — важливе джерело енергії.

- **тваринного походження:** м'ясо, морепродукти, кисломолочні продукти, вершкове масло.
- **рослинного походження:** олія, горіхи, насіння, авокадо тощо.

Білки — джерело енергії лише за умов тривалого голодування.

Функції:

- будівельна;
- структурна;
- входять до складу кісток, м'язів тощо.
- **Тваринного походження:** м'ясо, морепродукти, кисломолочні продукти, риба, яйця.

- **Рослинного походження:** горох, квасоля, нут, сочевиця, соя, горіхи.

А також **мінеральні солі, вітаміни, вода** тощо.



Зверніть увагу!

Сік — це 100 % натуральний продукт, який виробляється шляхом прямого віджимання рідини із фруктів та овочів. Не містить ароматизаторів та добавок.

Нектар — це розбавлений водою або цукровим сиропом сік. Має менший уміст плодової частини (25–100 %). Може містити добавки.

Морс — напій, що виготовляється із суміші соку ягід / ягідного пюре (15–18 %), спеціально підготовленої води, цукру (або меду). Може містити добавки.

Смузі — питне пюре, містить клітковину. Плодова частка становить 97–100 %.



Виконуємо практичне завдання!

Готуємо смузі

Для приготування нам знадобляться:

- 1 велике яблуко;
- 1 банан;
- 1 склянка молока — 200 мл.



Велике яблуко — це яблуко, маса якого становить від 201 до 250 гр.

Дотримуйтеся техніки безпеки під час користування побутовими приладами.



Перед приготуванням смузі ретельно помийте руки та фрукти. Перевірте на упаковці молока термін придатності.

Спосіб приготування:

1. Очистіть банан від шкірки, поріжте на невеликі шматочки та покладіть його в чашу блендера.
2. Очистіть яблуко від шкірки та насіння, розріжте його на чотири частини. Покладіть у чашу блендера.
3. Додайте склянку молока.
4. Збийте всі інгредієнти до однорідної маси.
5. Розлийте смузі у склянки та смакуйте!



Аналізуємо!

Проскануйте QR-код та дізнайтеся новинки про здорове харчування.





Запам'ятайте!

Харчові добавки — це природні, ідентичні природним або штучно синтезовані речовини, які додають у їжу як інгредієнт з технологічних міркувань: подовжити термін зберігання (консерванти), перетворити їжу у відношенні кольору, смаку (щоб зберегти і підвищити смак), текстури, консистенції, зовнішнього вигляду.

Харчові добавки мають **Е-номер**.



Виконуємо практичне завдання!

Що міститься всередині улюбленого продукту?

1. Виберіть етикетку продукту, який ви часто вживаєте.
2. Випишіть у рядок нижче всі речовини, що входять до його складу (зокрема, Е-добавки, якщо такі є).
3. Проскануйте QR-код та перейдіть на сайт, який допоможе вам розшифрувати складники продукту.
4. Проаналізуйте, чи безпечним є продукт з точки зору здорового харчування.



Речовина / добавка	Розшифрування

Висновки:



Корисні покликання для додаткового опрацювання:

Перегляньте відео та дайте відповіді на запитання.



Яка роль бактерій, що живуть у товстому кишечнику?



Список рекомендованих джерел:

Підручники

1. Біда Д. Д., Гльберг Т. Г., Колісник Я. Г. Пізнаємо природу, 5 клас. Київ : Генеза, 2022. 257 с.
2. Коршевнік Т. В. Ярошенко О. Г. Пізнаємо природу. Київ : Орion, 2022. 255 с.
3. Мідак Л. Я., Фоменко Н. В., Гайда В. Я. Пізнаємо природу, 5 клас. Тернопіль : Астон, 2022. 272 с.
4. Рудич М. В. Природничі науки, 5 клас. Харків : Ранок, 2022. 223 с.
5. Яковлева Є. В. та ін. Пізнаємо природу, 5 клас. Харків : Видавничий дім «Весна», 2022. 256 с.
6. Янкавець О. О., Дубчак О. Д., Ільченко Г. В. Пізнаємо природу, 5 клас. Харків : Ранок, 2022. 239 с.

Енциклопедичні видання

1. Джунен Крістіна. Тіло людини зовні / ілюстр. Крістіни Лосантос; пер. з катал. Олени Забари. Київ : Книголав, 2020. 36 с. (Серія «Дитяча полиця»).
2. Клер Гббер. Дитяча енциклопедія тіла людини / пер.з англ. Я.О. Головченко. Харків : ТОВ «Видавництво «Віват»», 2021. 128 с.
3. Лейсі Мінна, Фріт Алекс, Мелмот Джонатан, Олдгем Меттью. 100 фактів про людське тіло / Алекс Фріт та ін.; пер. з англ. Ганни Лелів. Київ : Книголав, 2022. 128 с. (Серія «Дитяча полиця»).
4. Ульєва Олена. Одного разу у світі вірусів і бактерій / пер. з рос. Дарії Задорожньої. Харків : ПЕТ, 2021. 96 с.