



СКІЛЬКИ ЦЕ 2400 КІЛОКАЛОРІЙ?

простий путівник як правильно харчуватися

ВУГЛЕВОДИ



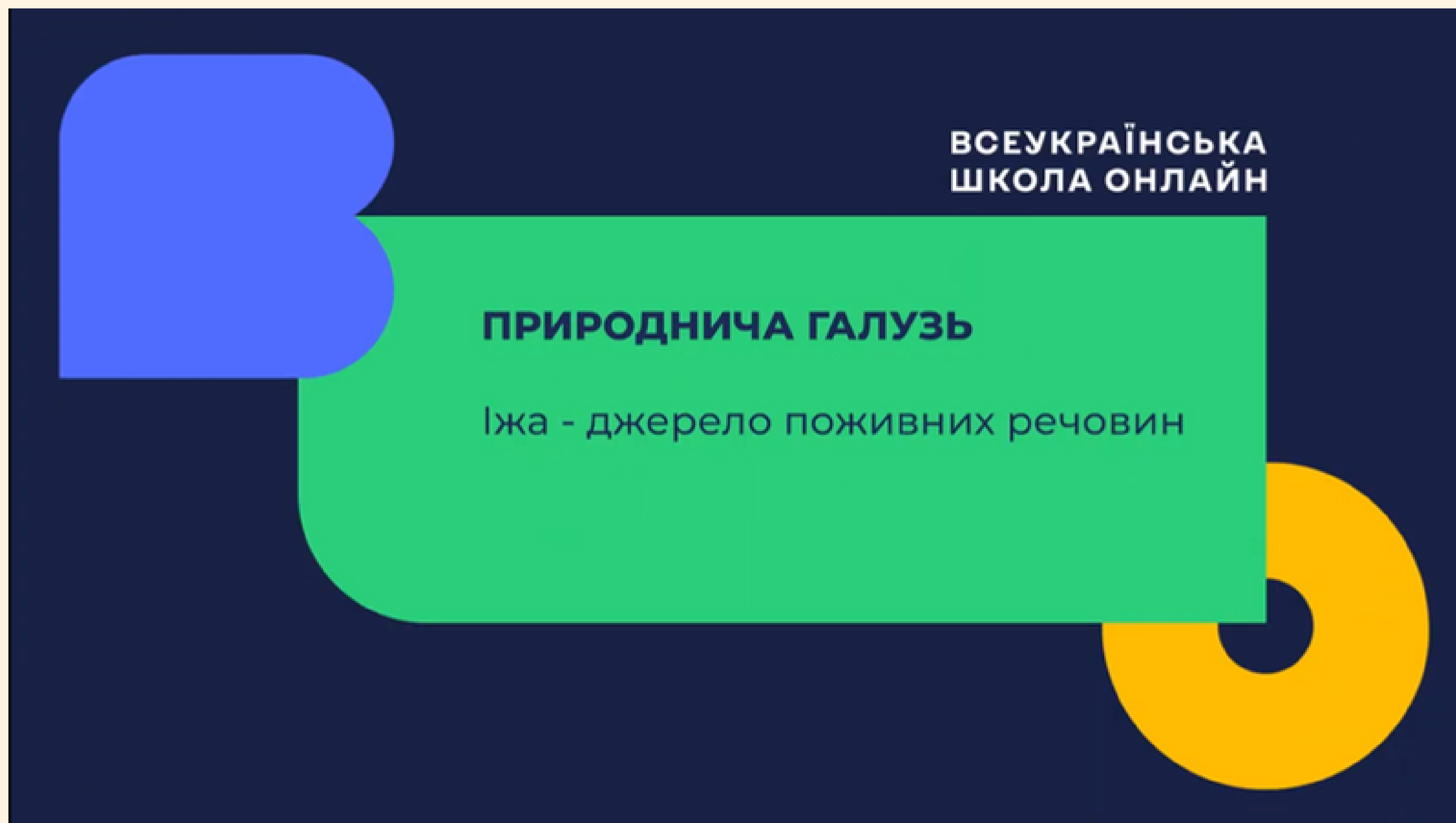
БІЛКИ



ЖИРИ



Їжа – джерело поживних речовин



КЛЮЧОВІ ПОНЯТТЯ

енергія

кілокалорія

поживна цінність

якість продуктів харчування

Що робимо?

Створюємо

інтерактивний

словник за допомогою

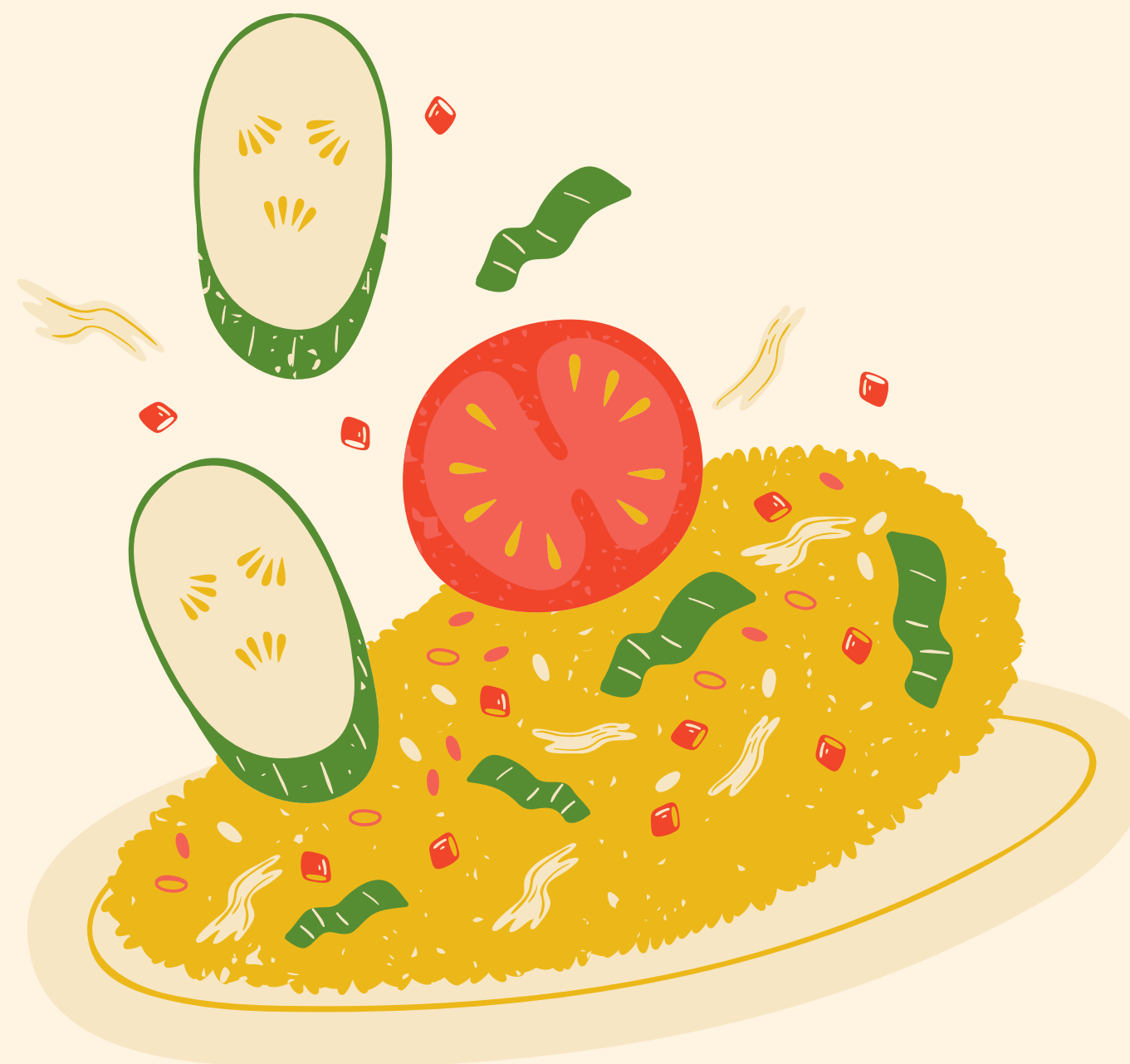
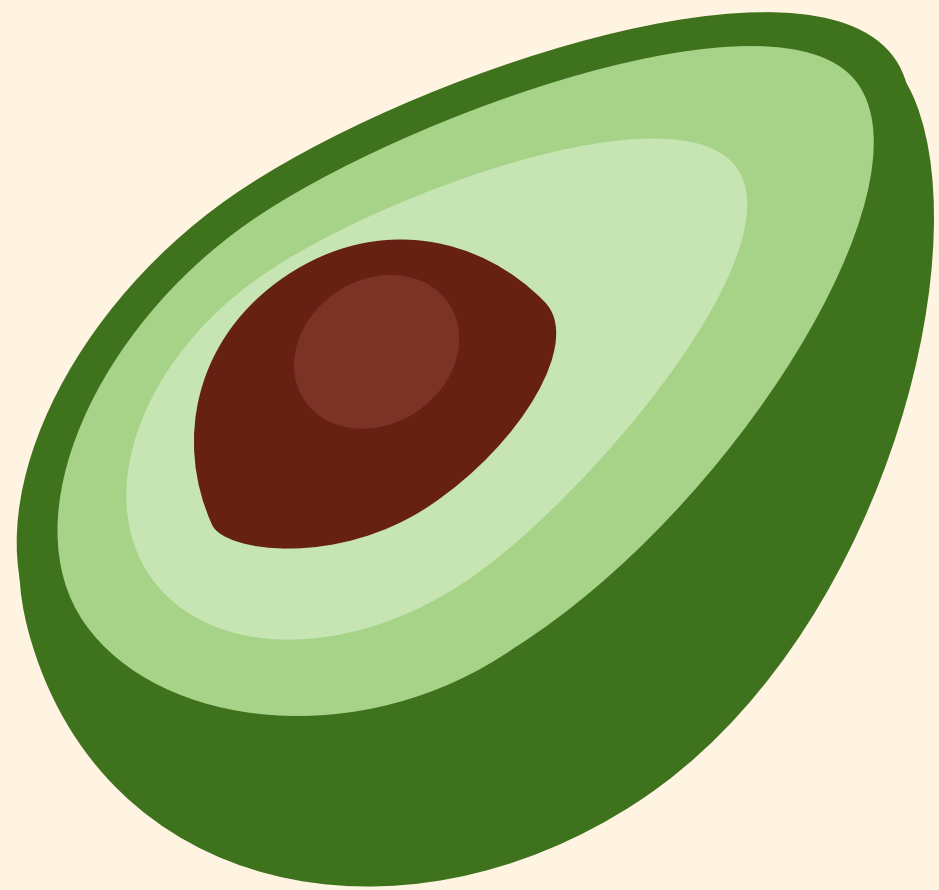
цифрових

інструментів



ЩО ВАЖЛИВО?

Важливо звертати увагу на якість продуктів харчування, а не тільки на енергію, яку вони дають



ЩО ТАКЕ КІЛОКАЛОРІЯ, І СКІЛЬКИ НАМ ЇХ ПОТРІБНО?

Що робимо?

Визначаємо добову потребу для дівчат та хлопців у кілокалоріях з урахуванням типів активностей, зросту та маси тіла



ЯКОЮ Є ПОТРЕБА В ЕНЕРГІЇ, БІЛКАХ, ЖИРАХ ТА ВУГЛЕВОДАХ?



Що робимо?

Визначаємо добову потребу для дівчат та хлопців в енергії, білках, жирах та вуглеводах.
Створюємо інтерактивну таблицю.



ТИ Є ТИМ, ЩО ТИ ЇСИ!

Що і скільки необхідно їсти, щоб бути здоровим?



СКІЛЬКИ

80%

7.00

сніданок

10.00

другий сніданок

13.00

обід

16.00

полуденок

19.00

вечеря

21.00

пізня вечеря

6 разів

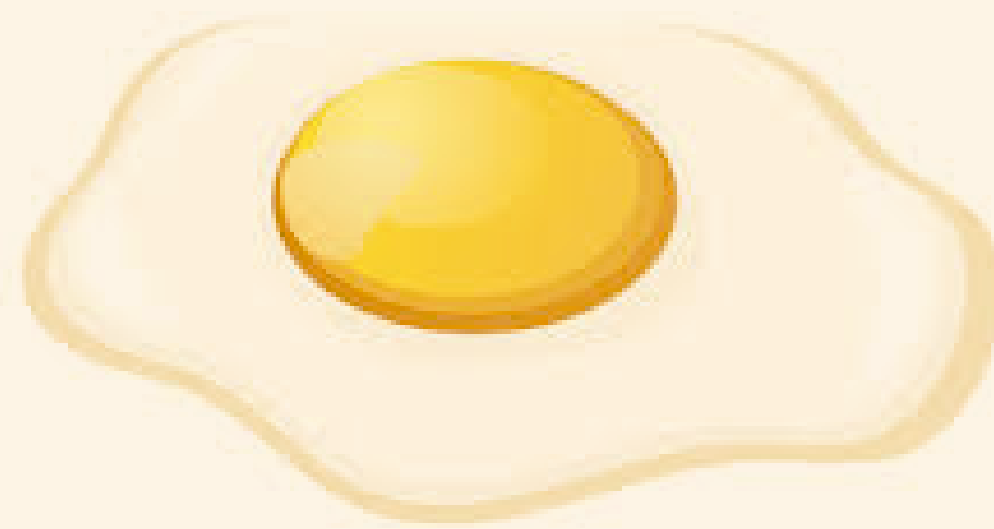
3-3,5 год між
прийомами їжі

**невеликі
порції**

20%

ЩО

Ранок - зарядися енергією



вівсяна

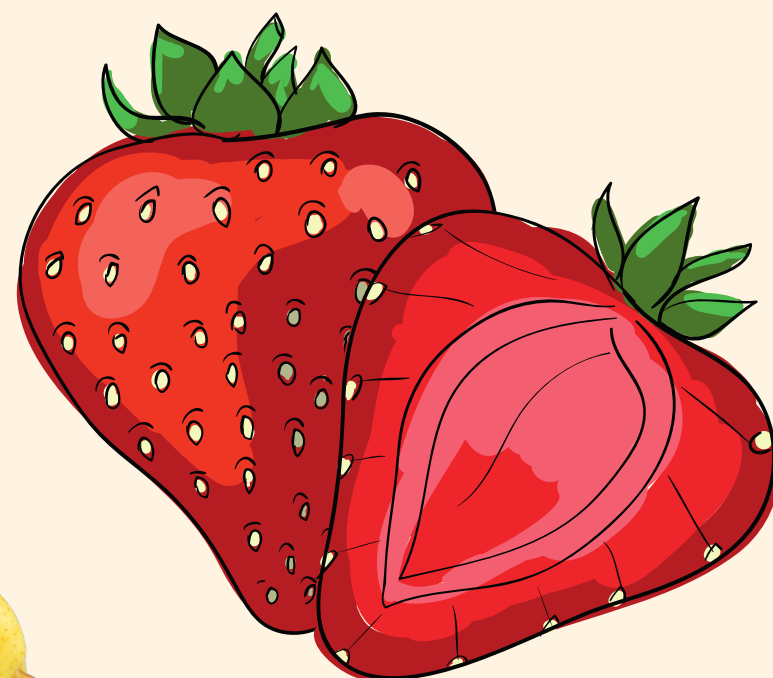
гречана

яєшня

сир

цільнозернові каші

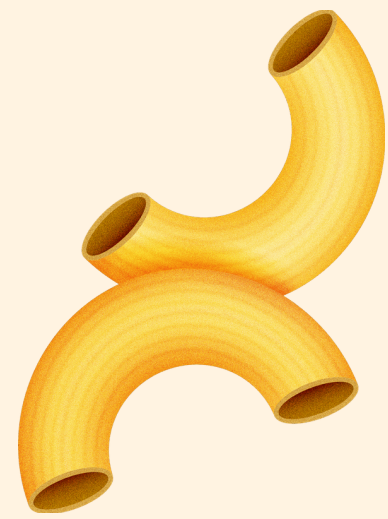
білкові страви



корисні
інгредієнти

ЩО

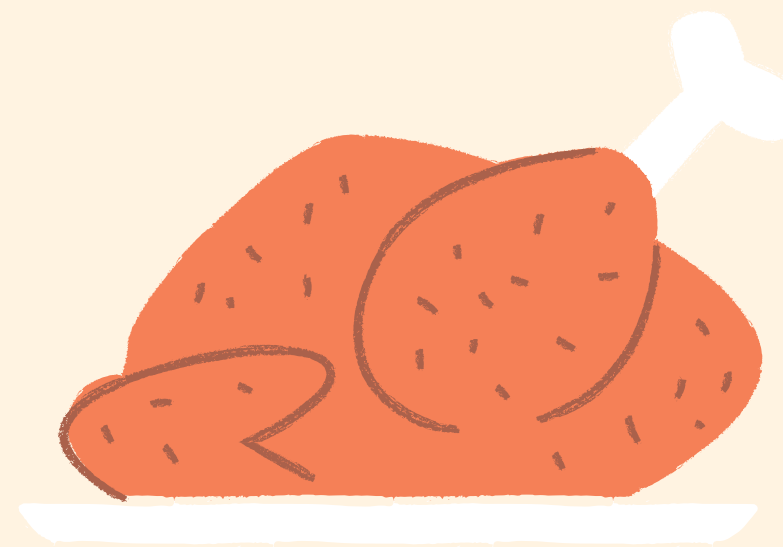
Обід - поїж вчасно. Не чекай, поки зголоднієш.



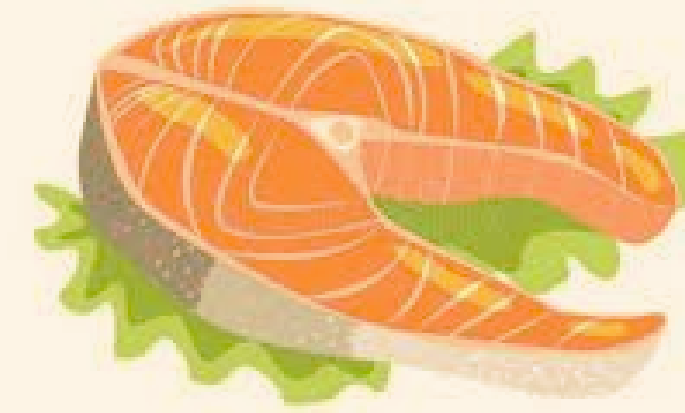
макарони з
твердих сортів



бобові



курка



риба на пару,
юшка



телятина

КОМПЛЕКСНІ ВУГЛЕВОДНІ

БІЛКОВІ СТРАВИ



овочі сирі

ЩО

Полуденок повинен бути корисним



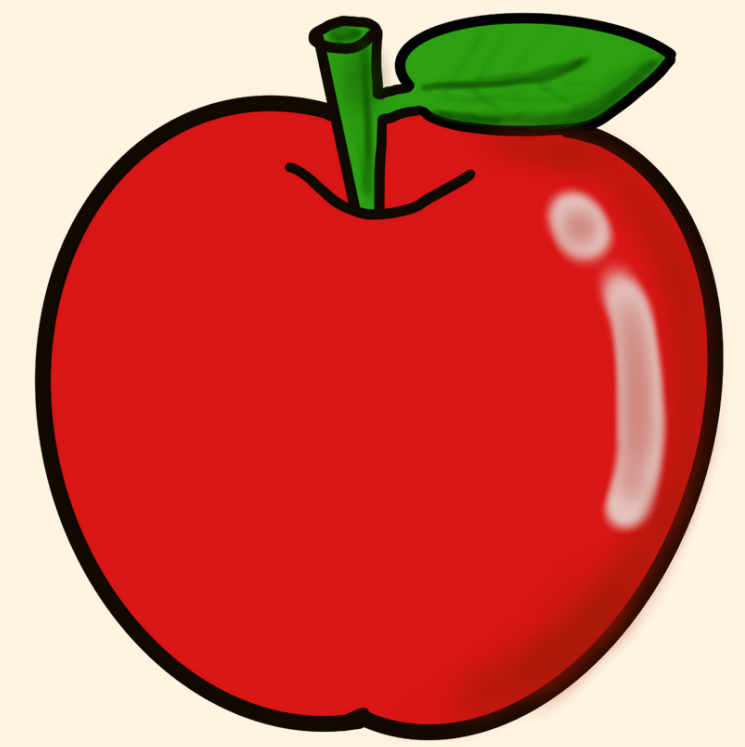
йогурт



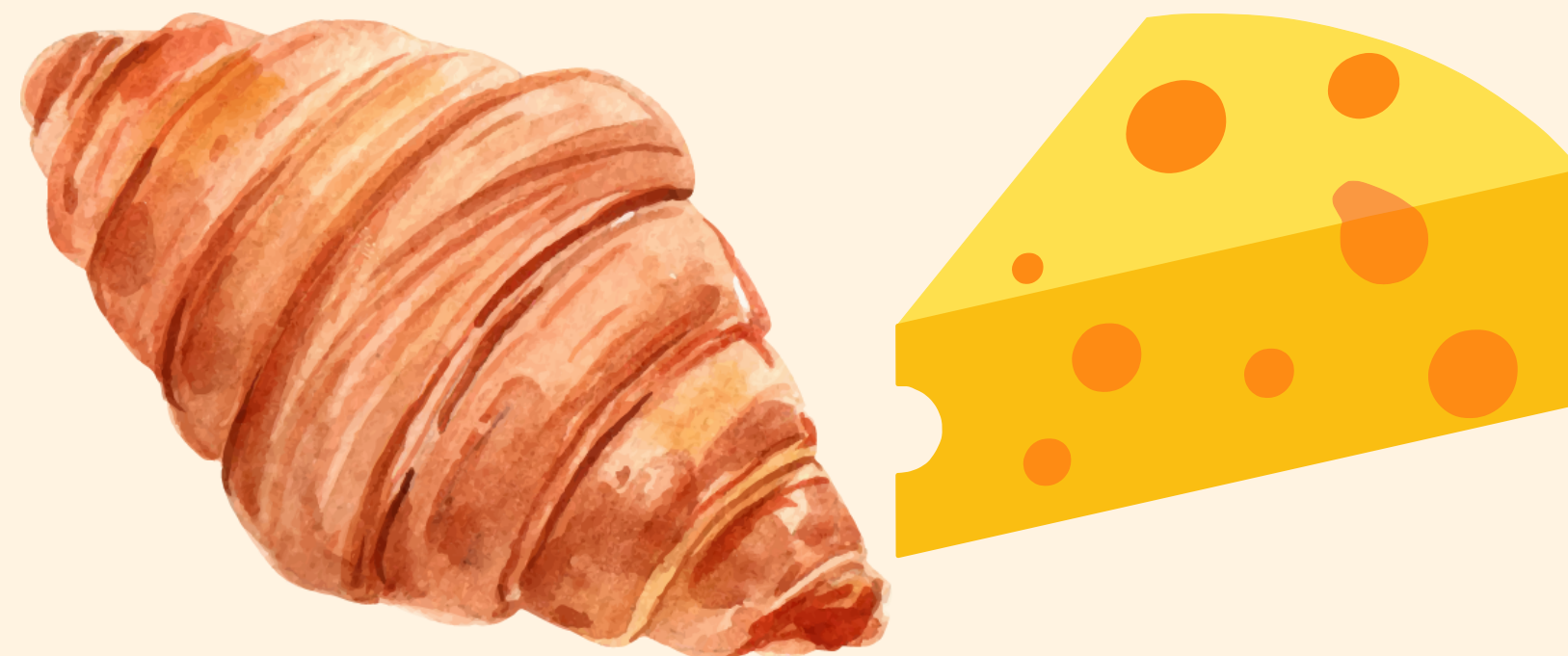
смузі



творог



яблуко



Корисний смузі для друга



1

Обери рецепт
або запропонуй власний,
враховуючи смаки

2

Підрахуй, скільки
калорій в порції

3

Купи продукти

4

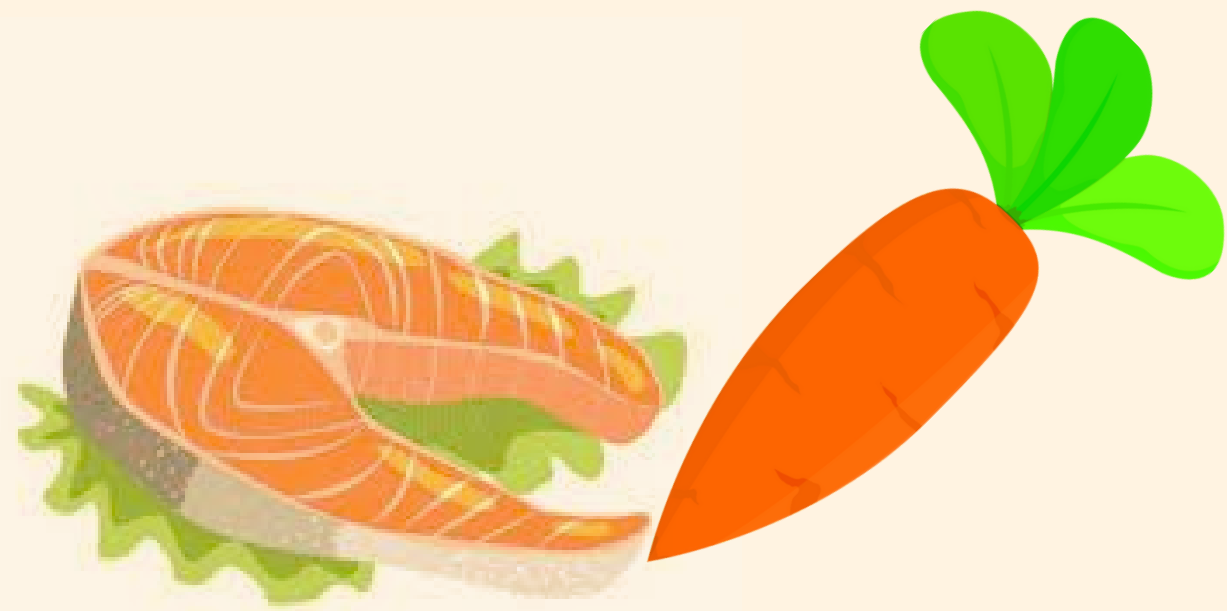
Приготуй напій

5

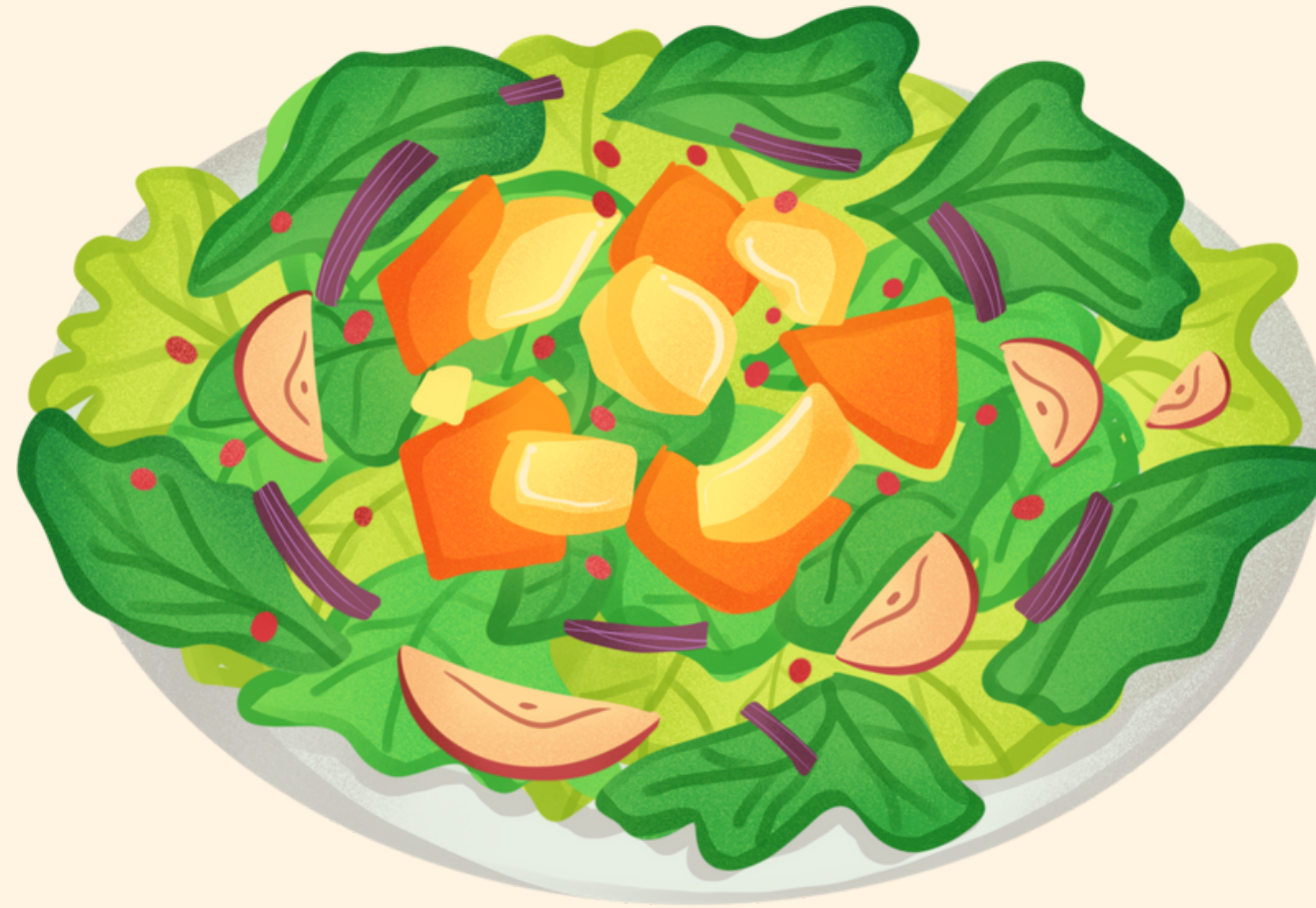
Розрахуй порцію для
товариша,
враховуючи його
денний раціон

ЩО

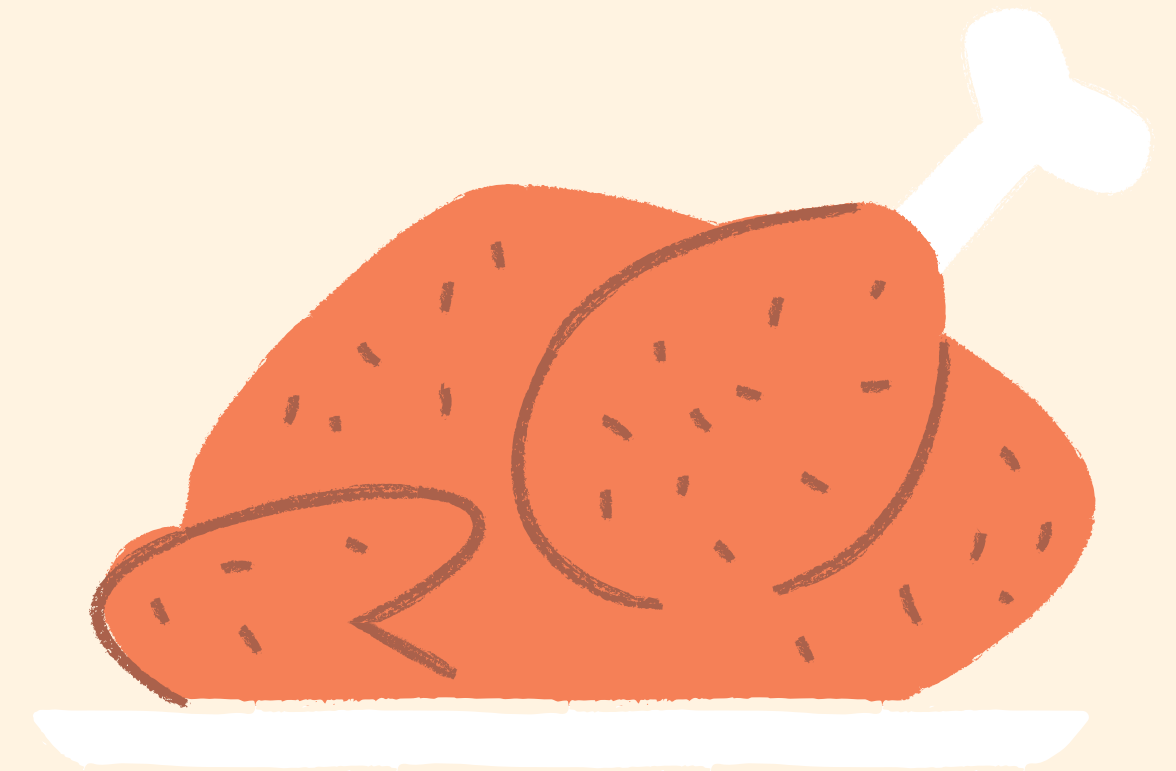
Вечеря - легше вдвічі, ніж обід,



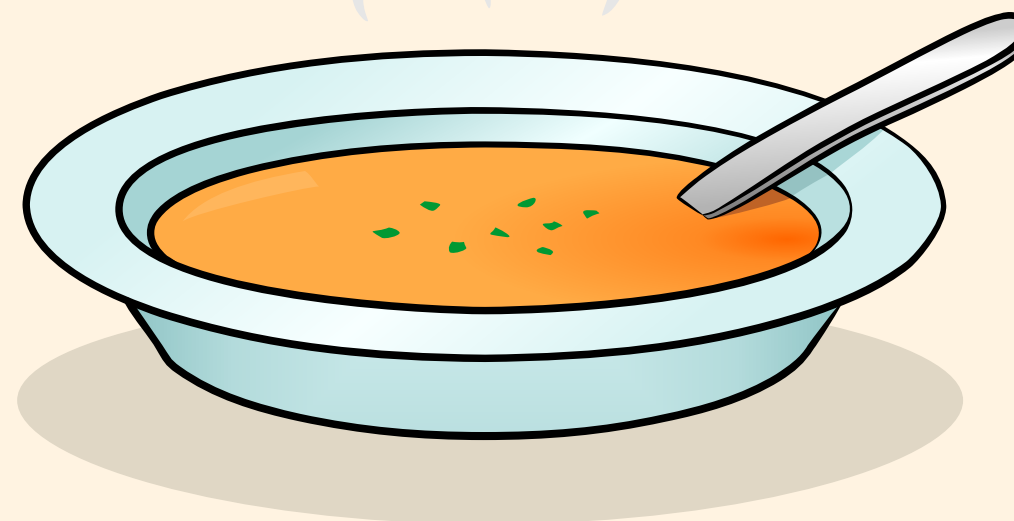
запечена риба
з овочами



салат



курка



суп з
морепродуктів

ЩО

Пізня вечеря - за дві години до сну!



творог 5%



стакан кефіру

ЩО + СКІЛЬКИ = ЗДОРОВ'Я

МЕНЮ ЧЕМПІОНІВ



1

Подумай, який дизайн мав би твій щоденник меню

2

Розроби меню на кожен день.
Скористайся нашим путівником.

3

Не забувай, що їжа повинна бути поживною та корисною.

4

Представ свою улюблену страву в незвичайному стилі.

Округлення натуральних чисел.
Округлення даних в математиці та
ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЯХ

5

клас

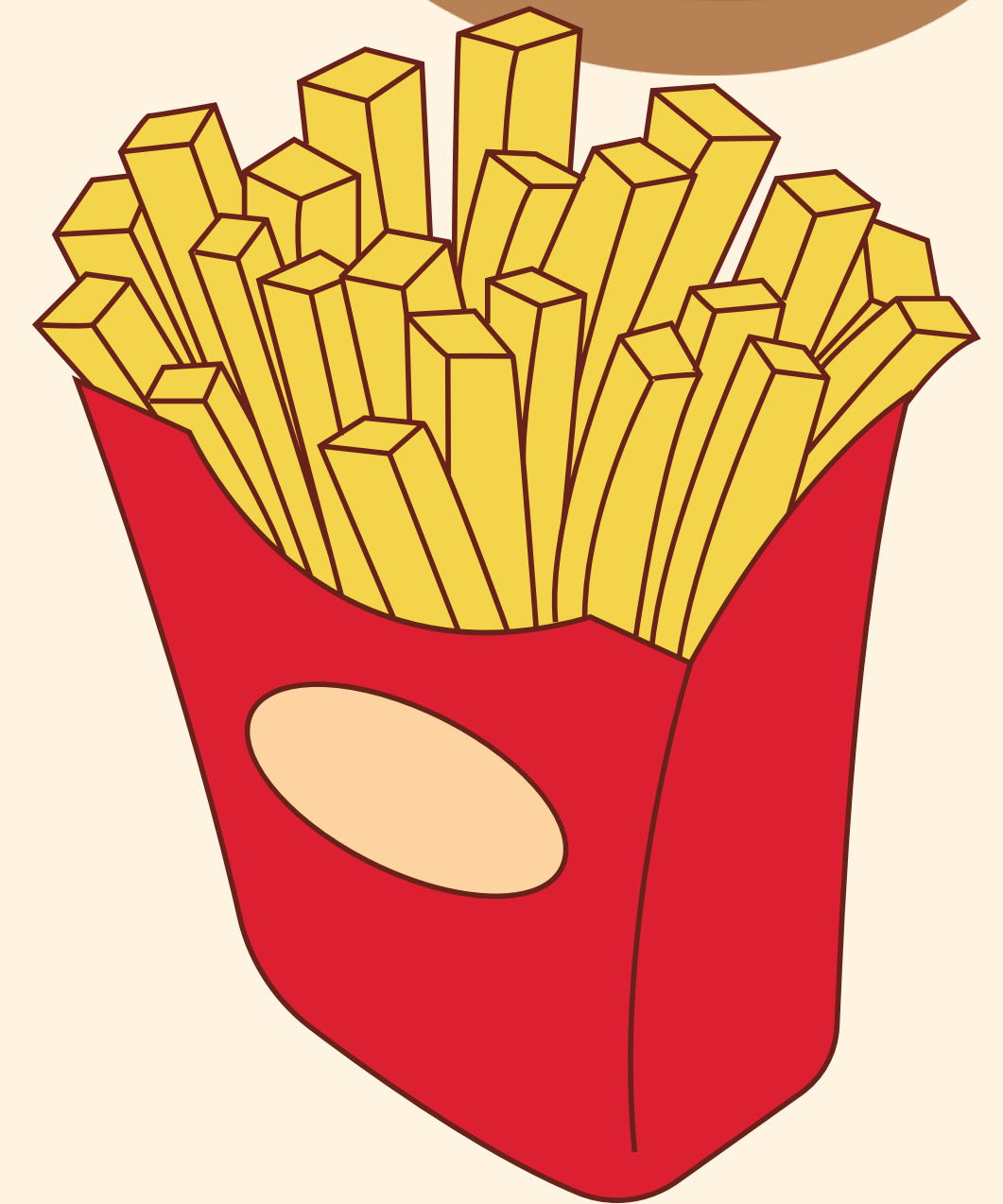
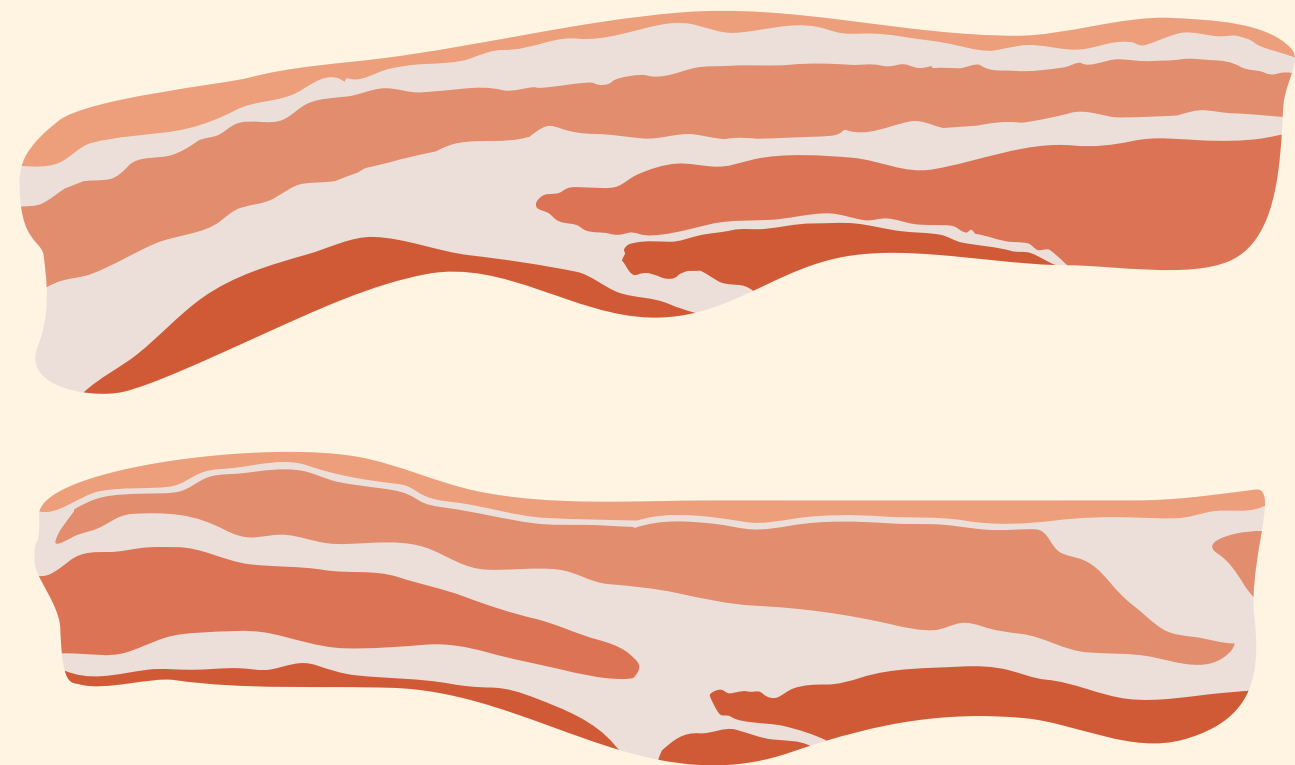
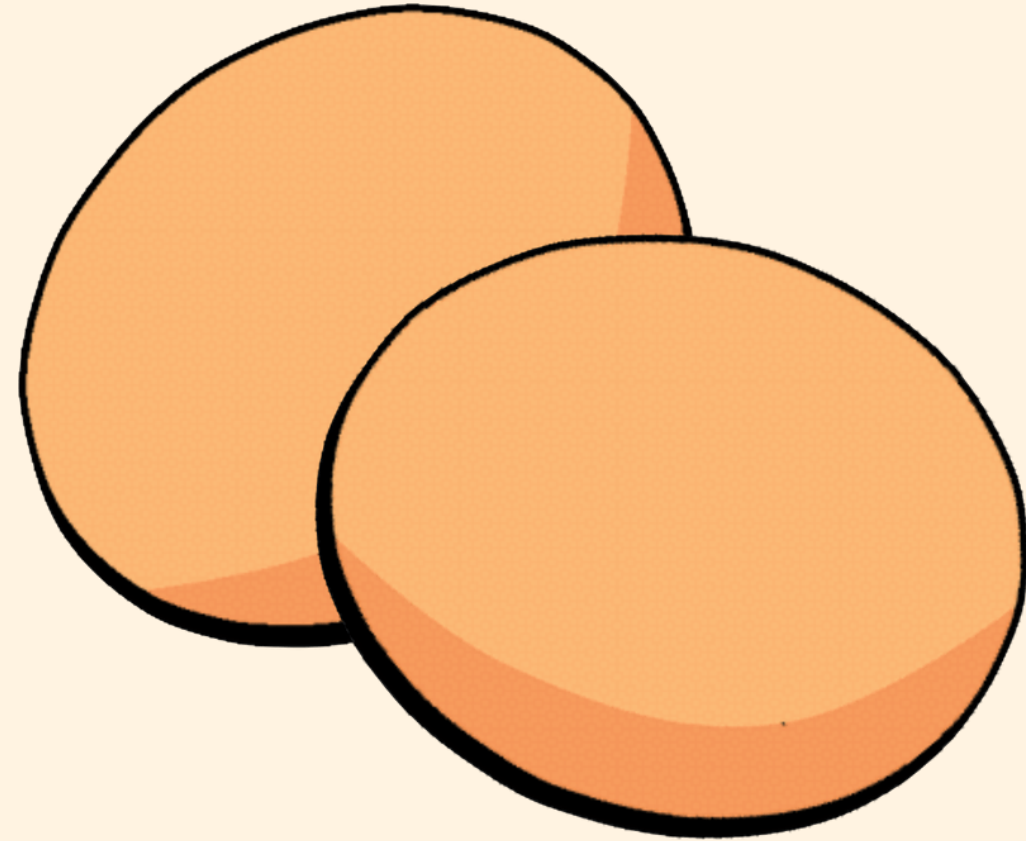
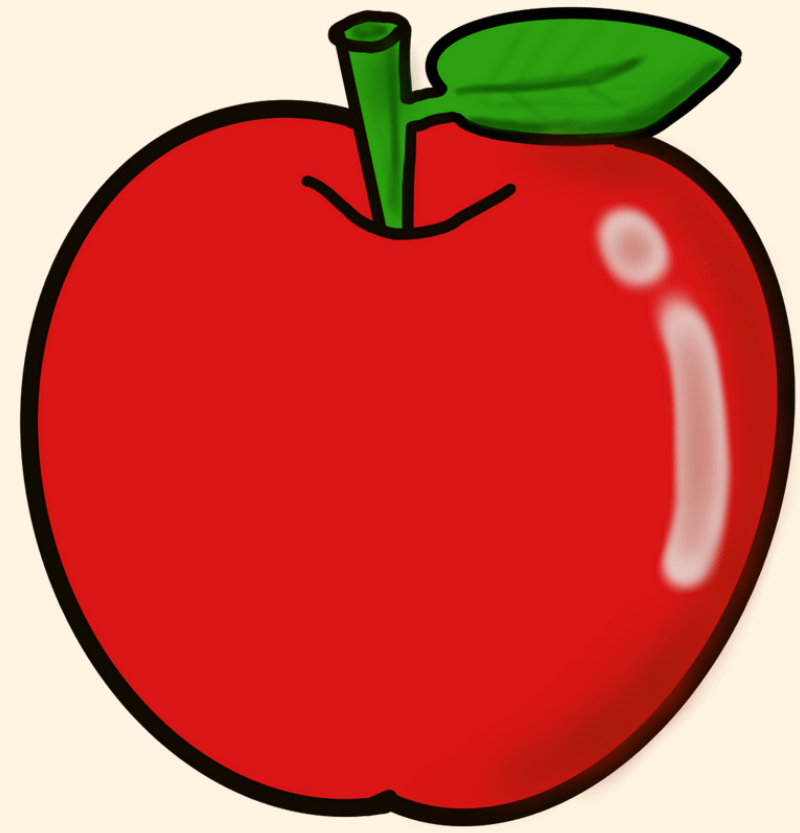
ВСЕУКРАЇНСЬКА
ШКОЛА ОНЛАЙН

МАТЕМАТИКА

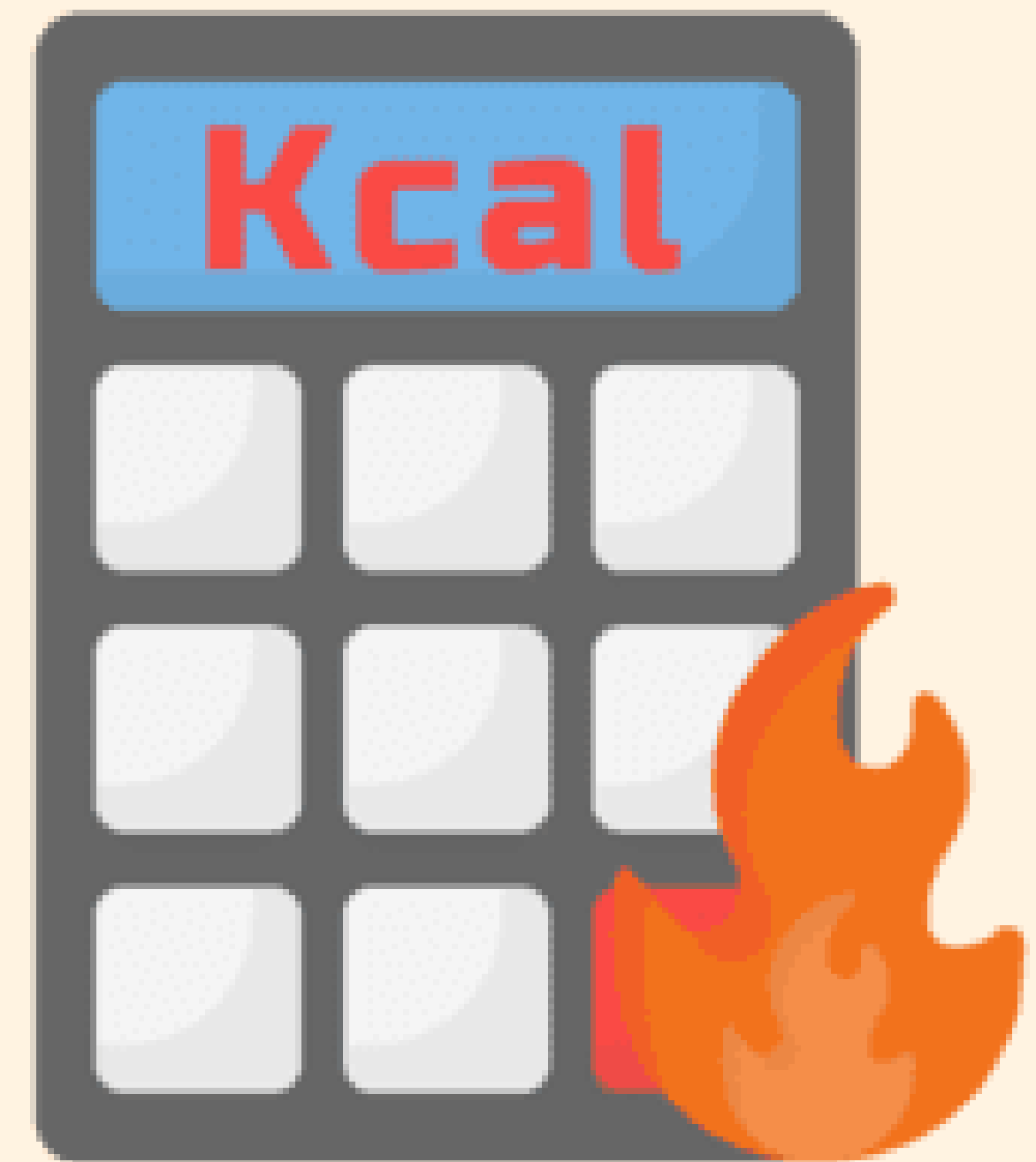
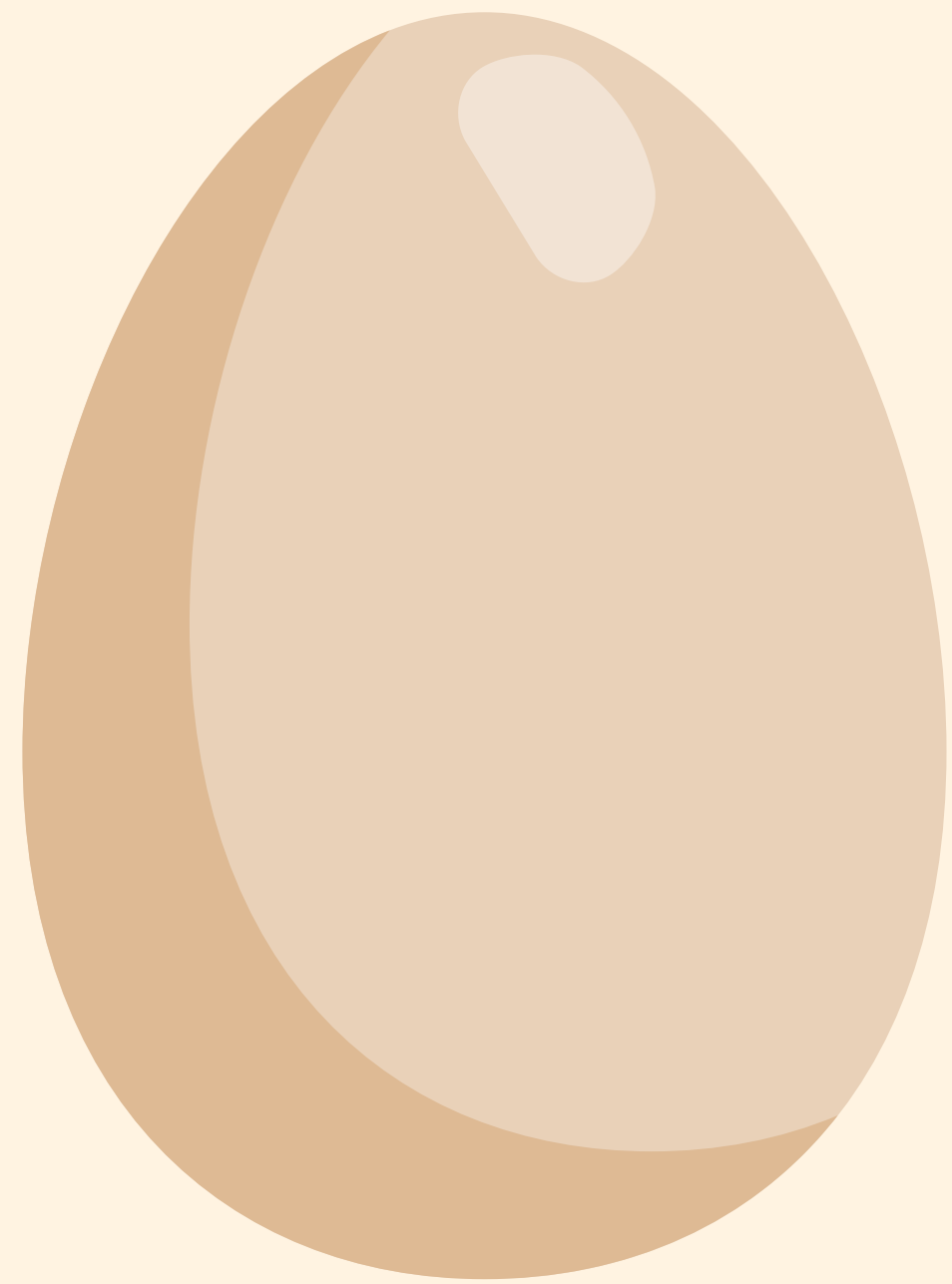
Округлення натуральних чисел



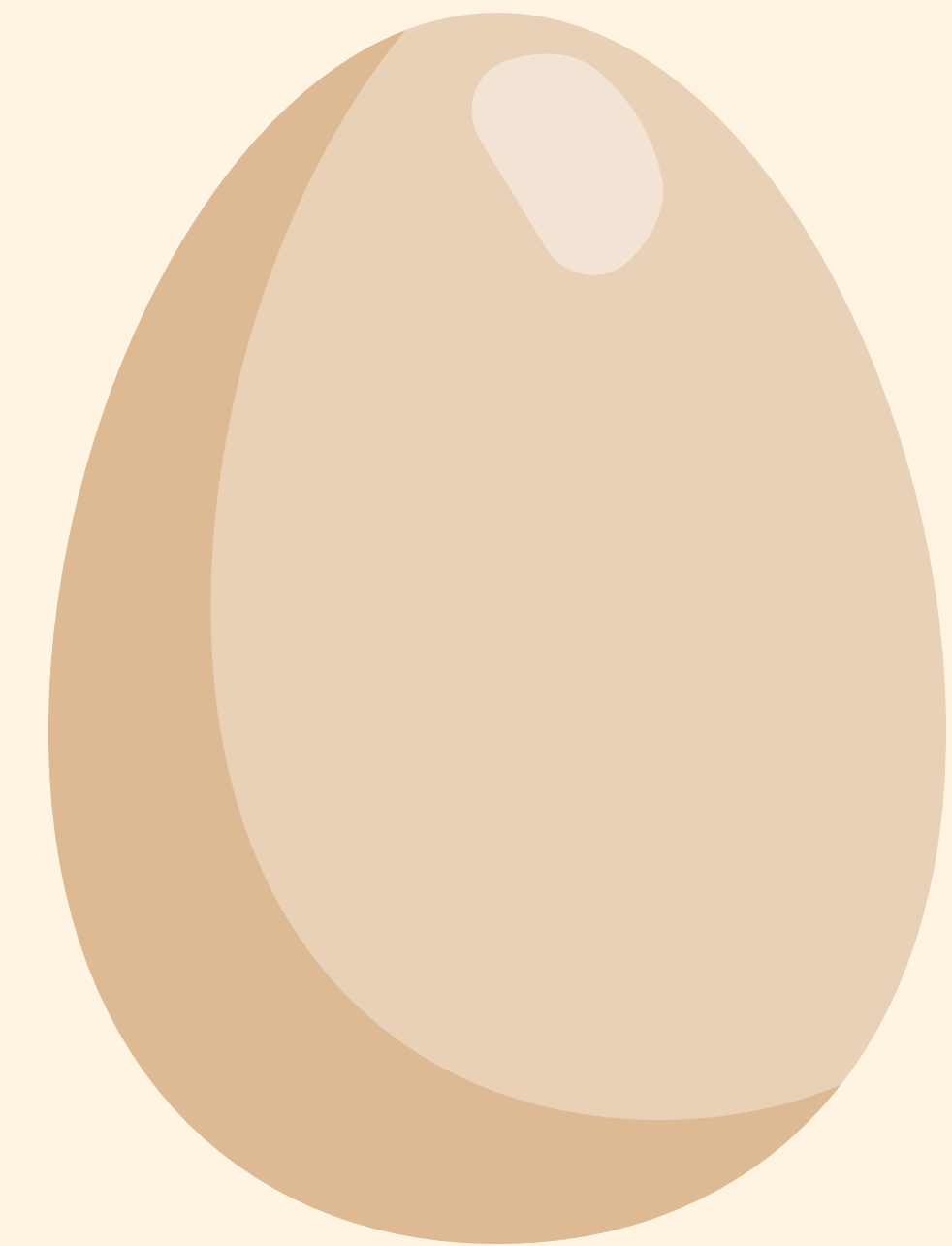
СКІЛЬКИ НЕОБХІДНО , ЩОБ ОТРИМАТИ
2400 КАЛОРІЙ ?



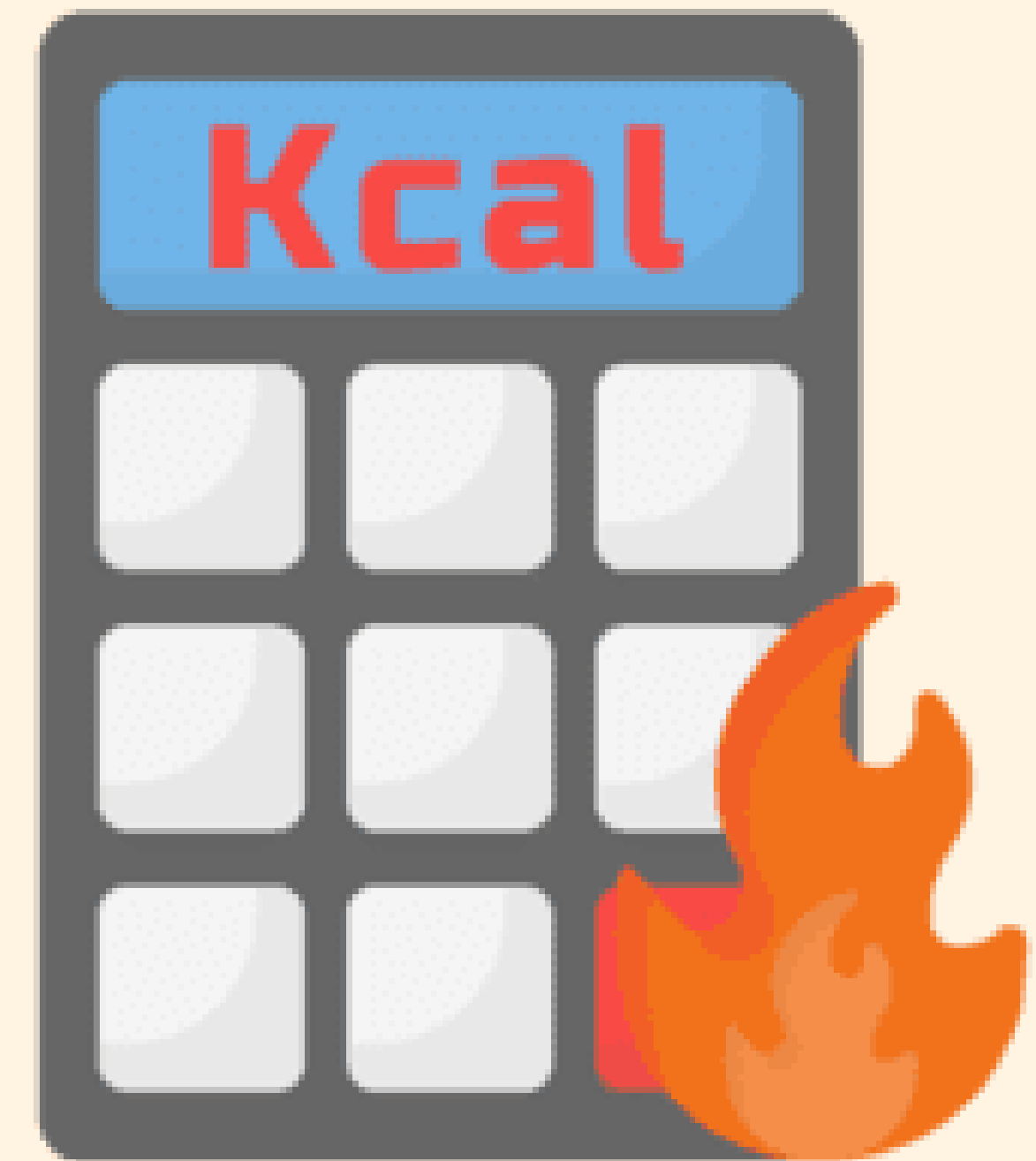
СКІЛЬКИ КАЛОРІЙ В ОДНОМУ КУРЯЧОМУ ЯЙЦІ?



СКІЛЬКИ КАЛОРІЙ В ОДНОМУ КУРЯЧОМУ ЯЙЦІ?



1 куряче яйце категорії
С1 - 89 ккал





2400 ккал

≈ 27 яєць

СКІЛЬКИ КАЛОРІЙ В ОДНІЙ ВЕЛИКІЙ ПОРЦІЇ КАРТОПЛІ ФРІ?



120 г/г | 434 ккал/ккал

2400 ккал

≈ 5,5 порцій



≈

660 гр смаженої картоплі

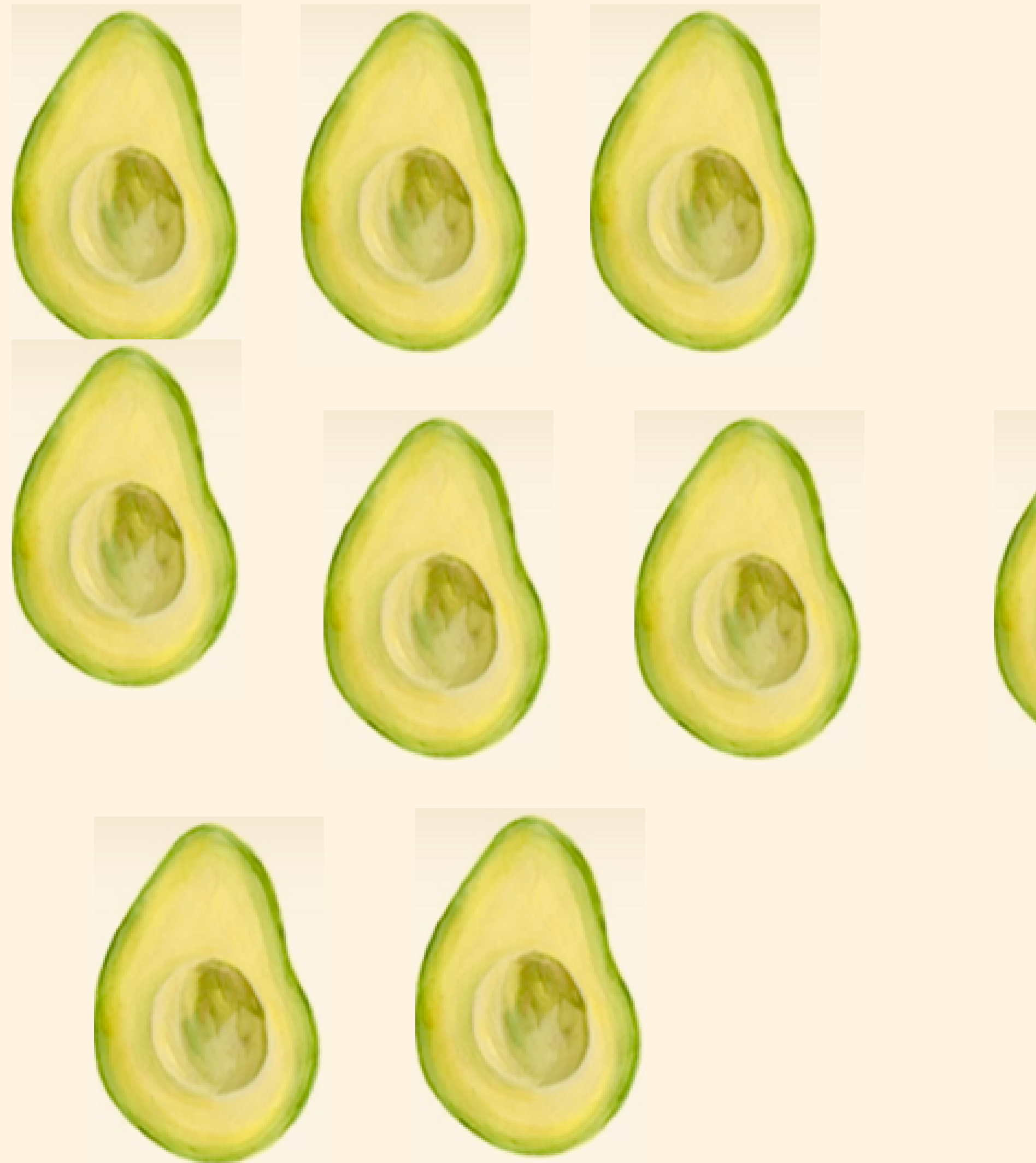
СКІЛЬКИ КАЛОРІЙ В ОДНОМУ АВОКАДО БЕЗ КІСТОЧКИ?



140 г/г | 291 ккал/ккал

2400 ккал

≈ 8,2 плоди



≈

1 148 гр плодів

**Чи можемо ми з'їсти
стільки грамів авокадо?**

СКІЛЬКИ КІЛОКАЛОРІЙ В ОДНІЙ ПОРЦІЇ 36 Г
ДРАЖЕ M&M'S З РИСОВИМИ КУЛЬКАМИ?



36 г/г
175 ккал/кcal



2400 ккал

≈ 11,4 порцій



≈

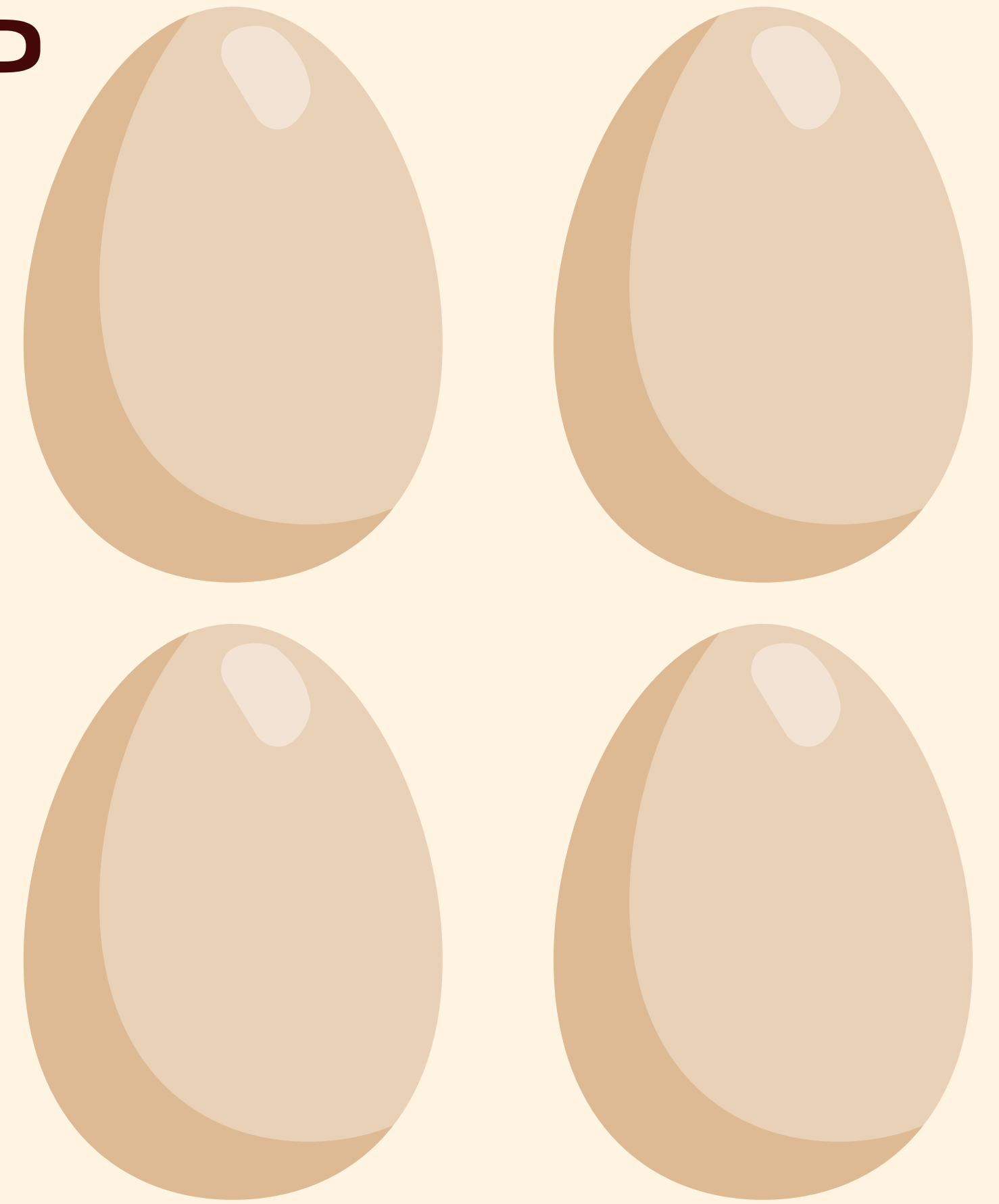
410,4 Г ДРАЖЕ



Чи можемо ми з'їсти стільки грамів драже?



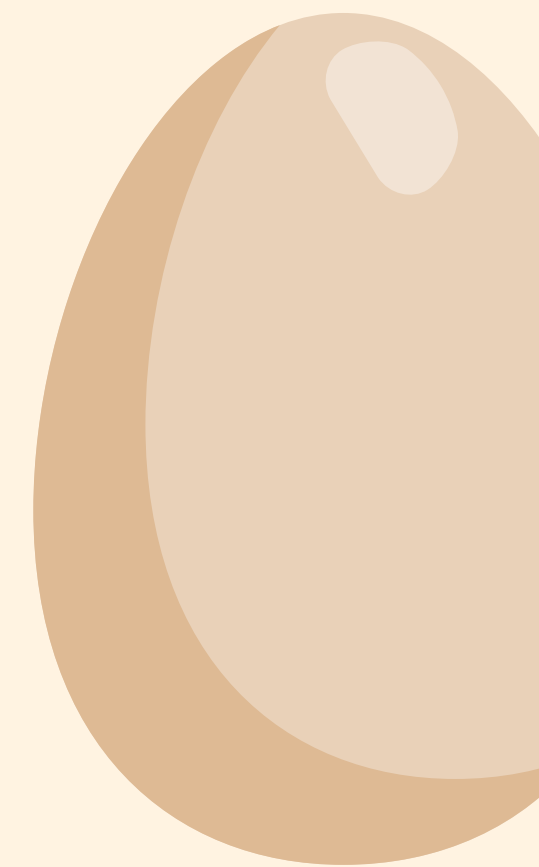
ПОРІВНЮЄМО КІЛЬКІСТЬ ТА ПОЖИВНУ ЦІННІСТЬ



1

≈

4,9

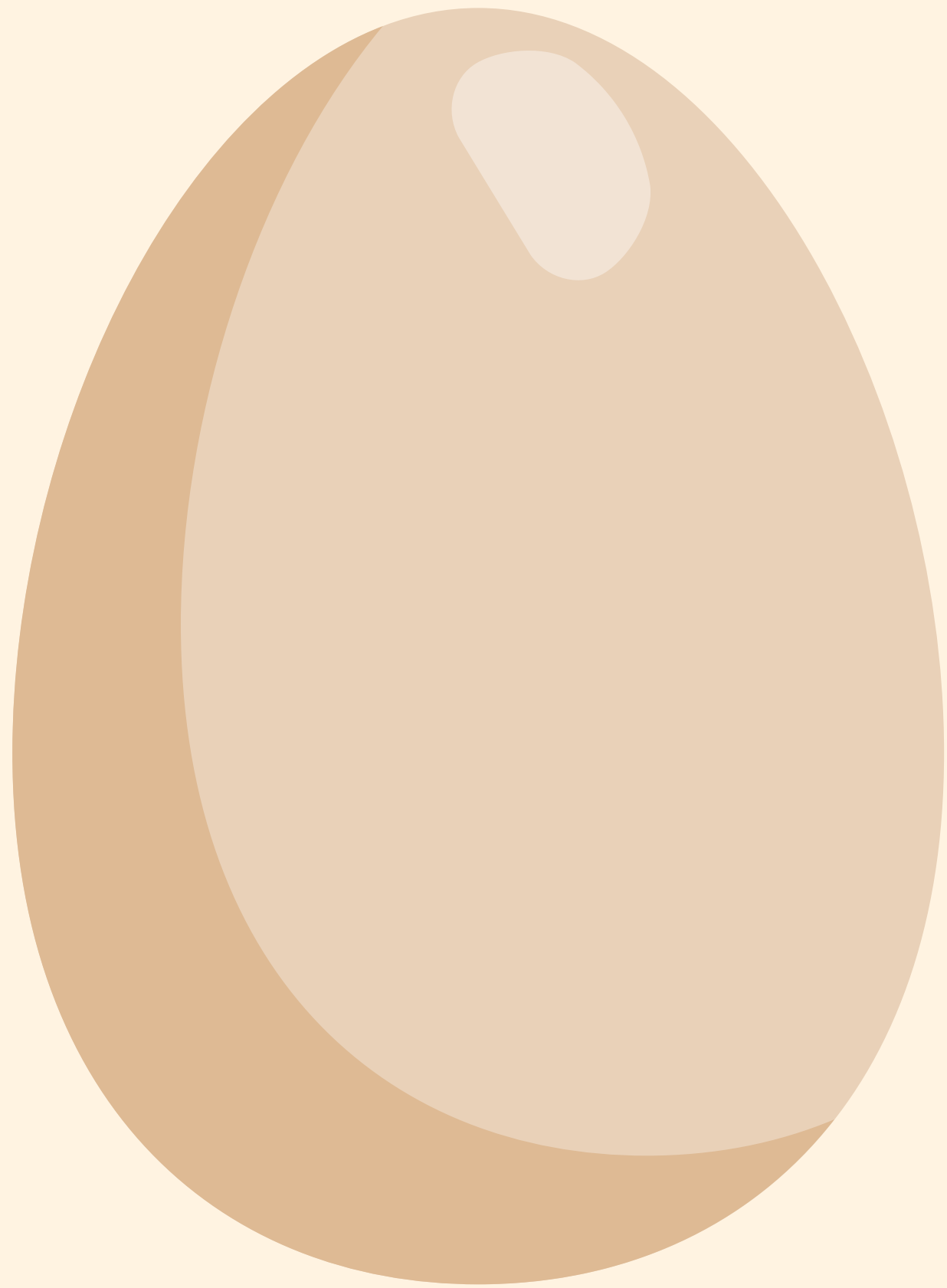


РОЗМІРКОВУЄМО



Скільки ви можете з'їсти плодів авокадо, якщо 720 кілокалорій ви отримали, споживаючи інші продукти і хочете отримати рівно 1800 кілокалорій?

РОЗМІРКОВУЄМО



Скільки ще яєць ви могли б з'їсти, якщо вами вже з'їдено 4 і хочете отримати рівно 2 200 кілокалорій?



Чи можемо ми з'їсти стільки яєць?
Можливо, необхідно вживати різноманітну їжу?

АНАЛІЗ ЕТИКЕТОК ХАРЧОВИХ ПРОДУКТІВ

Попросіть учнів дати визначення кожному з ключових термінів:

загальний вміст жирів;

загальний вміст вуглеводів;

загальний вміст білків.

!!!Зверніть увагу на масу порції, щоб визначити загальну кількість кілокалорій у харчовому продукті.

Салат: м'ясо курки з овочами та м'ясо курки з овочами

Показники (харчові) цінності на 100 г (г) продукту:	
Енергетична цінність на 100 г (г) продукту:	220,8 kJ (kJ) / 52,7 kcal (kcal)
Жири	2,5 g (g)
з яких насичені	1,7 g (g)
ненасичені	0,7 g (g)
поліненасичені	0,09 g (g)
Вуглеводи	4,73 g (g)
в тому числі цукор	< 0,1 g (g)
Білки	2,82 g (g)
Солі	0,11 g (g)

АНАЛІЗ ЕТИКЕТОК ХАРЧОВИХ ПРОДУКТІВ

Етикетка #1

Склад: цукор, жир рослинний (не-гідрогенізовані олії: пальмоядрова, пальмова), какао-масло, *молоко* сухе знежирене, сироватковий пермеат сухий (з *молока*), какао терте, *молоко* сухе незбиране, ядра *мигдалю* смажені 5%, кокосова крихта смажена 5%, жир *молочний*, емульгатори (*соєвий* лецитин, E476), ароматизатори, сіль. У молочному шоколаді мінімальний вміст какао-продуктів – 30%. Начинка кремова кокосова – 45%. *Може містити фундук, арахіс, кунжут, яєчні продукти, глютен (пшеничний)*. Поживна цінність на 100 г/г продукту: енергетична цінність – 2319 кДж/кДж (556 ккал/kcal); жири – 34,6 г/г; з них насичені жири – 20,6 г/г; вуглеводи – 53,6 г/г; з них цукри – 52,5 г/г; білки – 6,4 г/г; сіль – 0,24 г/г. Зберігати за температури $(18\pm 3)^\circ\text{C}$ і відносної вологості повітря не вище 75%. (v221222A) Номер партії (дата виготовлення, зміна).

АНАЛІЗ ЕТИКЕТОК ХАРЧОВИХ ПРОДУКТІВ

Етикетка #2

Склад: цукор, какао терте, ядра горіхів *фундука* смажені 21%, *молоко* сухе незбиране, какао-масло, жир *молочний*, какао-порошок зі зниженим вмістом жиру, еквівалент какао-масла (негідрогенізована олія ши), бренді, емульгатори (*соєвий* лецитин, E476), ароматизатор ванілін. Глазур шоколадна – 30% (мінімальний вміст какао-продуктів – 48%. **МІСТИТЬ РОСЛИННІ ЖИРИ У ДОПОВНЕННІ ДО КАКАО-МАСЛА**). *Може містити мигдаль, арахіс, кунжут, яєчні продукти, глютен (пшеничний)*.
Поживна цінність на 100 г/г продукту: енергетична цінність – 2330 кДж/кДж (560 ккал/ккал); жири – 38,5 г/г; з них насичені жири – 16,0 г/г; вуглеводи – 40,8 г/г; з них цукри – 38,0 г/г; білки – 8,4 г/г; сіль – 0,07 г/г. Зберігати за температури (18±3)°C і відносної вологості повітря не вище 75%. (v220921A)

Ingredients: Sugar, Cocoa Mass, Roasted Hazelnuts (21%), Whole Milk Powder, Cocoa Butter, Milk Fat, Fat-Reduced Cocoa Powder, Vegetable Fat (Non-Hydrogenated Shea Butter), Brandy, Emulsifiers (Soya Lecithin, Polyglycerol Polyricinoleate), Artificial Flavoring (Vanillin). Chocolate Coating – 30% (Cocoa Solids 48% Minimum). *Contains Hazelnuts, Milk And Soy. May Contain Almonds, Peanuts, Sesame Seeds, Eggs, and Wheat. Contains Vegetable Fats In Addition To Cocoa Butter.* Keep at (18±3)°C [(59-70)°F] and air relative humidity not more than 75%. **Production and best before dates: see packaging in a dd.mm.yyyy format.**

Nutrition Facts

5.5 servings per container

Serving size 3 pieces (33g)

Amount per serving

Calories 190

% Daily Value*

Total Fat 13g 16%

Saturated Fat 5g **26%**

Trans Fat 0g

Cholesterol less than 5mg 2%

Sodium 10mg 0%

Total Carbohydrate 16g 6%

Dietary Fiber 2g **8%**

Total Sugars 13g

Includes 11g Added Sugars **23%**

Protein 3g 6%

Vit. D 0mcg 0% • Calcium 38mg 2%

Iron 4mg 25% • Potas. 220mg 5%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Спорт. Види спортивних ігор, спортивні
знаряддя. Особисті уподобання. Поради
щодо здорового способу життя. Articles:
indefinite, definite, zero. Adverbs of manner

В

ВСЕУКРАЇНСЬКА
ШКОЛА ОНЛАЙН

АНГЛІЙСЬКА МОВА

HEALTHY HABIT CHECKLIST.
PROJECT



Eatwell Guide

Check the label on packaged foods

Each serving (150g) contains

Energy 1048kJ 250kcal	Fat 3.0g	Saturated 1.3g	Sugars 34g	Salt 0.9g
	LOW	LOW	HIGH	MED
13%	4%	7%	38%	15%

of an adult's reference intake

Typical values (as sold) per 100g: 697kJ/ 167kcal

Choose foods lower in fat, salt and sugars

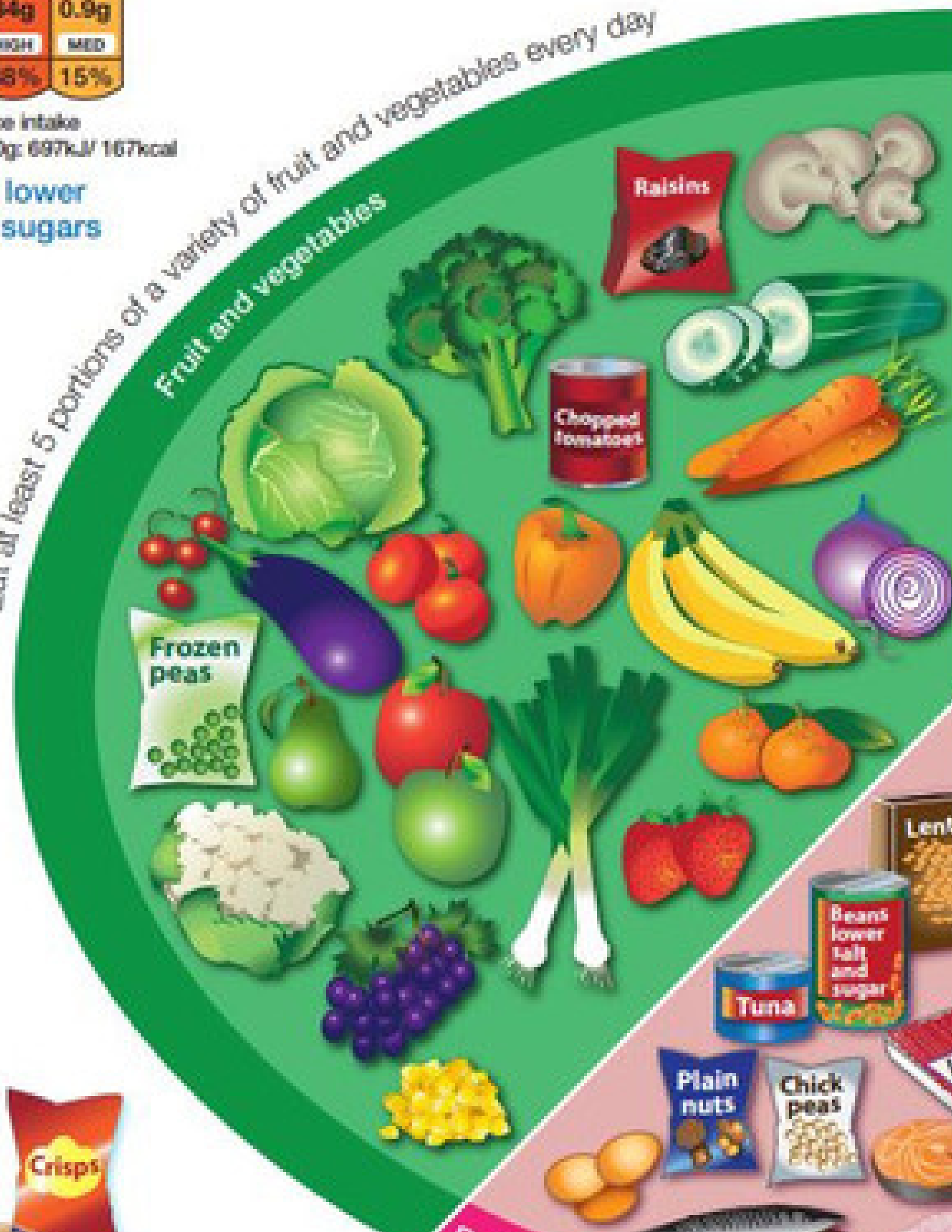
Use the Eatwell Guide to help you get a balance of healthier and more sustainable food. It shows how much of what you eat overall should come from each food group.



Water, lower fat milk, sugar-free drinks including tea and coffee all count.

Limit fruit juice and/or smoothies to a total of 150ml a day.

Eat at least 5 portions of a variety of fruit and vegetables every day



Choose wholegrain or higher fibre versions with less added fat, salt and sugars



Beans, pulses, fish, eggs, meat and other proteins



Dairy and alternatives



Choose unsaturated oils and use in small amounts



Eat less often and in small amounts

Per day 2000kcal 2500kcal = ALL FOOD + ALL DRINKS

Source: Public Health England in association with the Welsh Government, Food Standards Scotland and the Food Standards Agency in Northern Ireland

© Crown copyright 2018

Create a fruit and vegetable person

Learning objective

This activity allows children to learn about different fruits and vegetables, what they look like, what they feel like etc. and express their creativity. Expose children to new fruits and vegetables in a fun and playful way, with no pressure to eat. Children can be encouraged to eat their vegetable person for morning or afternoon tea if they wish.

What you'll need

You can use real fruits or vegetables or pictures. You can also use toothpicks to piece real fruits or veggies together to make a standing, three-dimensional figurine, or children can create the picture flat on a plate or piece of paper.

What to do

Chop fruits and/or vegetables into pieces or shapes that can be used as facial or body parts. Demonstrate how to use a toothpick to stick pieces together (if creating a 3D person). Allow children to choose which fruits and/or vegetables they would like to use and allow them to use their creativity to create a person or face.

