

3°

**На урок. Я досліджую світ.**  
**Основи здоров'я**  
**4 клас**

**Знаїмо**

3

## ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ

Встав пропущені слова.

Вітамін \_\_\_\_\_ міститься у печінці, жовтих та червоних овочах і фруктах, молочних продуктах.

Вітамін \_\_\_\_\_ міститься у яйцях, вершковому маслі, жирній рибі.

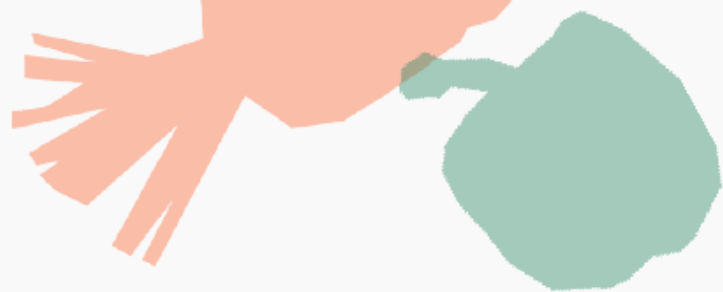
Вітамін \_\_\_\_\_ міститься у свіжих фруктах та овочах.

\_\_\_\_\_ міститься у червоному м'ясі, печінці, квасолі, печених яблуках, абрикосах.

\_\_\_\_\_ міститься у молочних продуктах (молоко, кефір, сир).

\_\_\_\_\_ міститься у йодованій кухонній солі, рибі, креветках, морській капусті.

Кальцій, Залізо, А, С [це], Йод, D [де]



3

## ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ

Зафарбуй групу продуктів, які багаті на:

білки

Злакові  
та картопля

Овочі  
та фрукти

М'ясо,  
риба, яйця

кальцій

Злакові  
та картопля

Овочі  
та фрукти

Молочні  
продукти

вуглеводи

Злакові  
та картопля

Молочні  
продукти

М'ясо,  
риба, яйця



## ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ

Знайди в таблицці назви продуктів, записані в рамочці. Зафарбуй зеленим кольором корисні продукти, а червоним — ті, вживання яких треба обмежити.

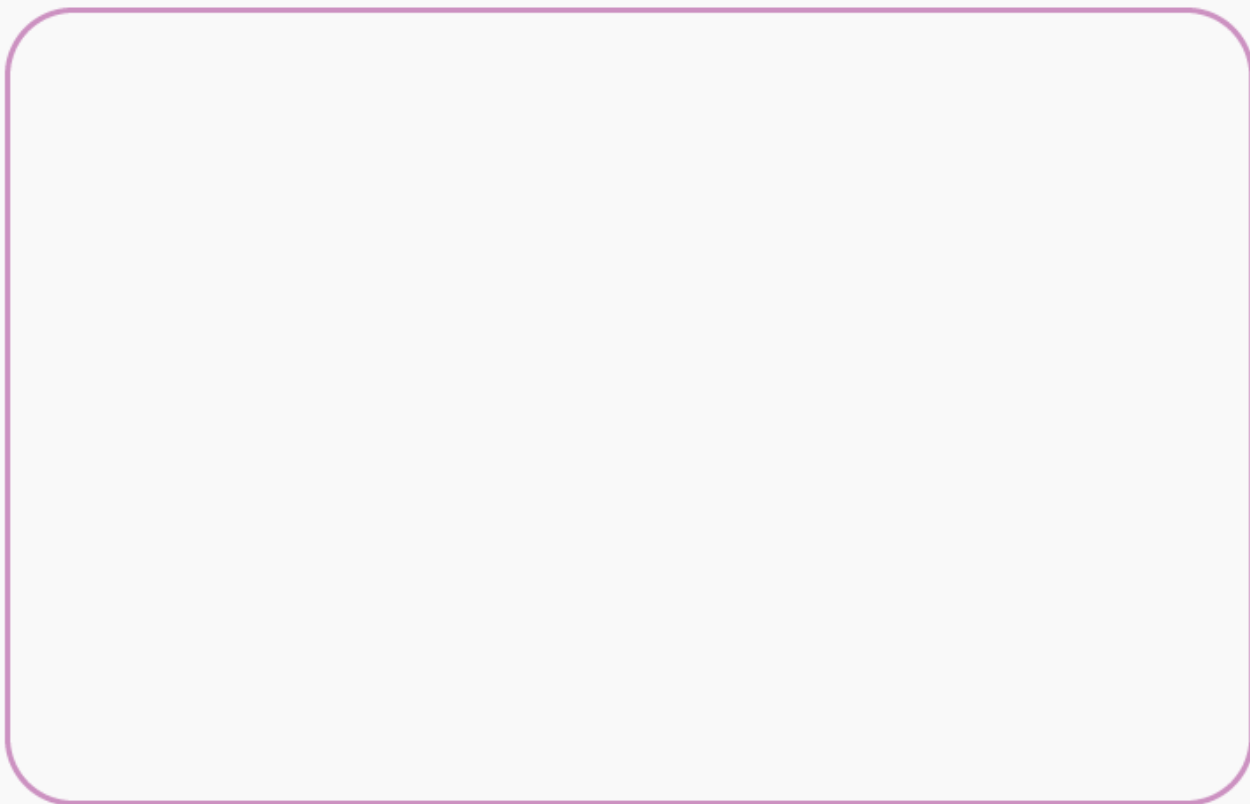


Е	Н	Г	Я	Й	Ц	Я	У	Х	Щ
Й	Ш	Ц	Р	И	Б	А	З	Л	А
Ч	И	П	С	И	Т	Е	В	І	П
И	Б	А	Н	А	Н	Т	А	Б	Е
М	И	Б	К	Е	Ф	І	Р	И	Л
Я	М	О	Л	О	К	О	Ч	Т	Ь
Г	Р	У	Ш	А	Б	Ю	К	О	С
Я	Б	Л	У	К	О	Т	Д	Р	И
С	М	Н	Й	О	Г	У	Р	Т	Н
М	О	Р	О	З	И	В	О	З	К



## ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ

- 1 Намалюй свою улюблену страву, яка водночас корисна для здоров'я.



- 2 Оціни свої досягнення та замалюй олівцем зірочки.

- Я вмію обирати продукти, розуміючи їхню користь для здоров'я.



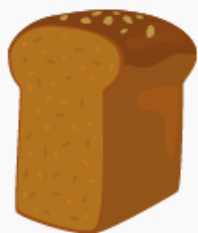
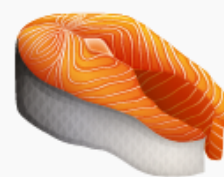
- Я знаю наслідки дефіциту вітамінів і мінеральних речовин.



3

## ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ

Обведи продукти, які належать до групи злакові та картопля.



# ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ

Познач ✓ продукти, які можна вживати щодня.



## ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ

Пройди тест «Правильне харчування».

До якої групи продуктів належать макарони?

- |   |                                       |
|---|---------------------------------------|
| <input type="radio"/> Молочні продукти    | <input type="radio"/> Солодощі        |
| <input type="radio"/> Злакові та картопля | <input type="radio"/> Овочі та фрукти |

Що не належить до молочних продуктів?

- |                              |                              |
|------------------------------|------------------------------|
| <input type="radio"/> Йогурт | <input type="radio"/> М'ясо  |
| <input type="radio"/> Сир    | <input type="radio"/> Молоко |

М'ясо містить найбільше:

- |                                 |                                  |
|---------------------------------|----------------------------------|
| <input type="radio"/> Білків    | <input type="radio"/> Вуглеводів |
| <input type="radio"/> Вітамінів | <input type="radio"/> Кальцію    |

Добова норма кухонної солі:

- |                                |   |
|--------------------------------|---|
| <input type="radio"/> 1 ч. л.  | <input type="radio"/> 2 ч. л.             |
| <input type="radio"/> 2 ст. л. | <input type="radio"/> $\frac{1}{2}$ ч. л. |

Збалансований раціон має містити мінімум таких продуктів:

- |  |                                |
|--|--------------------------------|
| <input type="radio"/> Овочі                  | <input type="radio"/> Фрукти   |
| <input type="radio"/> Солодкі газовані напої | <input type="radio"/> Тістечка |
| <input type="radio"/> Молочні продукти       | <input type="radio"/> Чипси    |





## ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ

Пронумеруй, до яких груп належать продукти.

<input type="text" value="2"/>	БАНАН	<input type="text" value="3"/>	КЕФІР
<input type="text" value="1"/>	ХЛІБ	<input type="text"/>	ЙОГУРТ
<input type="text"/>	АПЕЛЬСИН	<input type="text"/>	ЯБЛУКО
<input type="text"/>	МОРОЗИВО	<input type="text"/>	МОЛОКО
<input type="text"/>	УЗВАР	<input type="text" value="5"/>	ЧИПСИ
<input type="text"/>	РИБА	<input type="text" value="4"/>	ЯЙЦЯ
<input type="text"/>	ГРУША	<input type="text"/>	ТОРТ

- 1) злакові;
- 2) овочі та фрукти;
- 3) молочні продукти;
- 4) м'ясо, риба, яйця;
- 5) жири та солодощі

3

## ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ

Установи відповідність між мінеральними речовинами та наслідками їх дефіциту в організмі людини.

Йод

захворювання крові, зниження інтелекту,  
погіршення пам'яті

Залізо

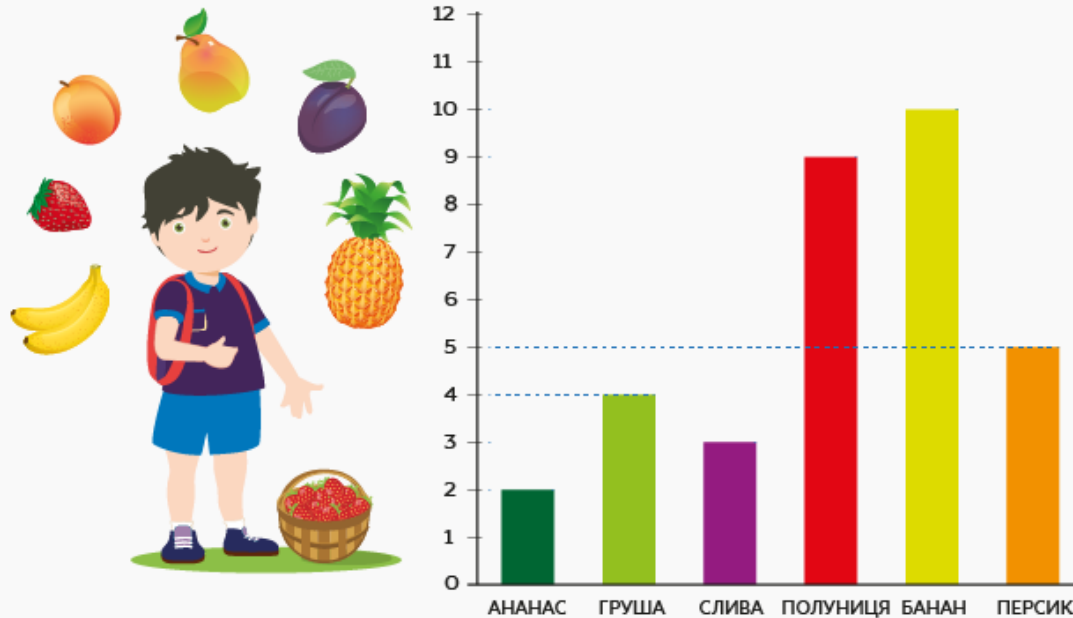
затримка росту, захворювання зубів

Кальцій

затримка фізичного і психічного розвитку,  
зниження інтелекту

## ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ

Учні 4-Б класу обрали свій улюблений фрукт і створили таку діаграму.  
Запиши відповіді на запитання.



- Який фрукт люблять утричі менше дітей, ніж полуницю?  
\_\_\_\_\_
- Який фрукт люблять уп'ятеро більше дітей, ніж ананас?  
\_\_\_\_\_
- Який фрукт люблять стільки само дітей, як ананас і сливу разом?  
\_\_\_\_\_
- Який фрукт люблять менше, ніж персик, але більше, ніж сливу?  
\_\_\_\_\_

## ЯКИМИ БУЛИ РЕМЕСЛА ТА НАРОДНІ ПРОМИСЛИ УКРАЇНЦІВ?

Розглянь марки. Прочитай довідку. Напиши рецепт вашого родинного борщу.



**Довідка:** В Україні борщ здавна вважався символом міцної родини. Його варили в полив'яних горщиках у печі. Всі його інгредієнти, мліючи, передавали свої аромати та смаки одне одному й ставали одним цілим — багатим, наваристим, густим борщем.