|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Тема 4 «Энергия пищи».**  **Занятие 1. «Продукты и калории – вкусная математика»** |  |  |
| Этап | Содержание | Презентация | Дополнительные ресурсы |
| Проверка домашнего задания | Обсуждение результатов выполнения викторины 3 в Городе Здоровья |  |  |
| Обьяснение учителя | Пища, которую мы едим, служит не только источником «строительного материала» для формирования клеток, роста и развития организма, но и обеспечивает его энергией. Мы постоянно нуждаемся в энергии, так как наш организм ежесекундно ее расходует – и когла спит, и когда ест, и когда двигается, и когда просто лежит на диване, смотрит телевизор или решает задачу. | Слайд 1-2 |  |
| Обсуждение в группах «На что расходуется энергия пищи» | **Задание учащимся:**  Рассмотрите схему и ответьте на вопросы:  -На что расходуется энергия, получаемая из пищи?  - На что больше всего тратится энергии?  - Есть пословица «Холод не терпит голод» Почему так говорят?  - Почему летом обычно мы едим меньше, чем зимой?  . | Слайд 3 |  |
| Объяснение учителя | Энергию, которую мы получаем с пищей, измеряют в калориях. 1 калория – это такое количество энергии, которое позволяет увеличить температуру 1 г воды на 1 градус воды  Поэтому на практике стали использовать величину, в 1000 раз больше. Тысяча – по латыни – «кило», поэтому новая величина стала называться «килокалория».  Ежедневно с пищей младший школьник должен получать 2700-2500 калорий. Такого количества энергии достаточно, чтобы в течении часа светилось 58 электрических лампочек.  Количество энергии, которое содержится в пище – калорийность. Обычно измеряют калорийность на 100 гр прлдукта или блюда.  Информация о калорийности продукта обязательно указывается на этикете. | Слайд 4-5 |  |
| Обсуждение в группах «Калорийность пищи» | **Задание -**  Рассмотреть упаковки продуктов и заполнить таблицу  **Вопросы для обсуждения**:   * Какие продукты оказались среди высококалорийных, низкокалорийных, средней калорийности   **Задание**  - Рядом с каждым продуктом нарисовать красный, желтый или зеленый шарик, в зависимости от того – к какому столу относится этот продукт  **Вопрос для обсуждения**  На каком столе – красном, желтом или зеленом находится большая часть высококалорийных продуктов?  Почему высококалорийные продукты нельзя есть в больших количествах и часто? | Слайд 6 | Таблицы для каждой группы с тремя графами – высококаллорийные продукты (более 200 ккалорий на 100 гр, 100-200 ккалорий на 100 гр – продукты средней калорийности, менее 100 гр - низкокаллорийные |
| Исследовательская работа в группах – «Калорийность рациона» | Каждая из групп получает листок с меню одного из завтраков или обедов в школьной столовой (с обязательным указанием веса блюда)  **Задание**  - Подсчитать калорийность завтрака или обеда в школьной столовой.  **Обсуждение**  - Калорийность какого приема пищи больше?  - Сколько калорий, завтракая и обедая в школе, можно получить? Сколько еще калорий нужно получить дополнительно с пищей? | Слайд7 | Варианты меню завтрака или обеда  Справочная таблица с указанием калорийности блюд |
| Исследовательская работа в группах  «Много-мало» | **Задание1.**  С помощью таблицы калорийности продуктов подсчитать – в каком количестве продуктов содержится 200 калорий  **Задание 2.**  С помощью таблицы калорийности подсчитать – сколько калорий содержится в 150 гр. Разных продуктов | Слайд 8-9 |  |
| Подведение итогов |  |  |  |
| Домашнее задание | Составить список из 10 самых любимых продуктов и блюд. Рядом указать их калорийность | Слайд 10 |  |