**Департамент освіти і науки**

**Київської обласної державної адміністрації**

**Комунальний навчальний заклад Київської обласної ради**

**"Київський обласний інститут післядипломної освіти**

**педагогічних кадрів"**

|  |  |
| --- | --- |
|  | ***СХВАЛЕНО***  науково-методичною радою  КВНЗ КОР "Київський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних кадрів"  Протокол №4 від 11 травня 2023 року |

**ЩО МИ ЇМО?**

**Програма курсу за вибором**

*для учнів 1-4; 5-6;7-8; 10-11 класів*

*закладів загальної середньої освіти*

УКЛАДАЧІ:

|  |  |
| --- | --- |
|  | Андрій Довгань, Надія Лисенко, Ірина Мазуркевич, Любов Ткаченко, Олена Часнікова |

Біла Церква

2023

**ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА**

Харчування є основою всіх життєвих процесів організму. Воно необхідне для безперервного оновлення клітин і тканин, компенсації енерговитрат, утворення різноманітних регуляторів життєдіяльності. Обмін речовин, структура клітин і органів безпосередньо залежать від характеру харчування.

Про їжу та харчування ми згадуємо кожен день. Людина від народження за допомогою батьків, а потім самостійно вибирає та формує для себе найбільш прийнятний раціон та режим харчування. Зростання виробництва перероблених продуктів, швидка урбанізація і зміни способу життя призвели до змін в моделях харчування. Зміни відбувається під впливом багатьох соціальних і економічних факторів та їх складної взаємодії. Ці чинники включають дохід, ціни на продукти харчування, індивідуальні переваги і переконання, культурні традиції, а також географічні та екологічні аспекти (включаючи зміну клімату).

У сучасному світі вкрай важко вживати виключно збалансовані та корисні страви. Батькам важко організувати раціональне харчування дітей. Збалансоване харчування дітей стає все більш проблематичним через поширення шкідливих харчових звичок та через пришвидшений темп життя.

Разом з тим раціональне харчування є світовим трендом, оскільки сприяє збереженню здоров'я, опірності шкідливим факторам навколишнього середовища, високій фізичній та розумовій працездатності, активному довголіттю.

Цей навчальний курс ставить здорове харчування в контекст сучасного життя та викликів, з якими зіштовхуються і діти, і дорослі.

**Мета курсу** – формування компетентностей у сфері здорового харчування всіх учасників освітнього процесу, що спрямовані на усвідомлення важливості збалансованого харчування та його впливу на здоров'я людей.

**Курс дозволить учасникам освітнього процесу:**

* оцінити вплив харчових виборів на навколишнє середовище і суспільство в цілому;
* зрозуміти важливість правильного харчування для зміцнення здоров’я та підтримки загального добробуту;
* сформувати здорові харчові звички;
* приймати усвідомлені рішення щодо свого режиму харчування;
* упроваджувати здорові звички у повсякденне життя, зокрема завдяки регулярної фізичної активності та вживанню достатньої кількості води;
* розвивати критичне мислення щодо рекламних та маркетингових прийомів на ринках продуктів харчування;
* розвинути навички планування щоденного раціону харчування, складання списку покупок та управління бюджетом;
* ознайомитися з різноманітними культурами харчування в різних країнах світу.

**Принципи побудови курсу за вибором «ЩО МИ ЇМО?»**

**Універсальність упровадження.** Навчання може відбуватися через упровадження окремого курсу за вибором та через інтеграцію з іншими предметами, наприклад, основами здоров’я, біологією, хімією, фізкультурою, що дозволяє сформувати навички здорового харчування в контексті цих дисциплін. Також передбачена інтеграція у позакласну роботу та позашкільну освіту.

**Циклічність та наступність.** Цей курс є і може упроваджуватися з початкових класів і до 11 класу циклами: 1-4 класи, 5-6 класи, 7-8 класи та 10-11 класи. Кожен цикл навчання побудований на основі попереднього, що дозволить здобувачам освіти поетапно розширювати свої знання та глибше розуміти аспекти здорового харчування.

**Автономність.** Курс можна вивчати у кожному, окремо взятому циклі. Цей курс може оновлюватися та адаптуватися залежно від змін в освітній системі, суспільстві та нових досягнень науки.

**Модульність.** Навчальна програма курсу складається зі окремих модулів «ЩО?», «МИ!», «ЇМО#», які взаємозв'язані і які варто вивчати в цій послідовності. Кожен модуль розглядає важливі аспекти здорового харчування учнів, проте може бути розглянутий окремо, в залежності від потреб і інтересів учасників освітнього процесу.

***Практична спрямованість*** курсу полягає у заохоченні учасників навчання до практичних дій, пріоритеті самостійної навчально-пізнавальної діяльності учнів. Зокрема, курс містить практичні завдання, які допоможуть учням застосовувати отримані знання у реальному житті, наприклад, планування здорового харчування, приготування збалансованих страв, читання інформації на продуктах тощо.

***Діджиталізація*** курсу передбачає використання інтерактивних елементів, таких як комп’ютерні ігри, веб-додатки, вправи з відгуками, тести та опитування. Інтерактивне навчання сприяє поглибленому засвоєнню матеріалу.

Курс розрахований на чотири цикли: 1-4 класи, 5-6 класи, 7-8 класи та 10-11 класи. Учні різних циклів опановують зміст, відповідний їх освітнім потребам та віковим особливостям.

На *першому етапі навчання* учні 1-4 класів знайомляться з основними принципами здорового харчування та роллю різних груп продуктів у підтримці здоров'я. Вони вчяться розпізнавати здорові та некорисні продукти, а також формулювати прості правила здорового харчування. Учасники виконають практичні завдання, які сприяють формуванню навичок вибору здорових продуктів та складанню простого раціону харчування.

На *другому етапі навчання*, учні 5-6 класів розширять свої знання про склад продуктів та вплив їх на організм. Вони ознайомляться з роллю різних макро- та мікроелементів у здоровому харчуванні, а також принципами збалансованого раціону. Учасники навчання отримують більше практичних завдань, які допоможуть їм розробляти власні рецепти здорових страв та планувати власний раціон.

На *третьому етапі навчання*, учні 7-8 класів досліджують більш глибокі аспекти здорового харчування, такі як екологічні, харчові звички національних культур та вплив різних дієт на здоров'я. Курс розрахований на заняття у формі дискусій, практичних вправ, групових проектів та самостійних досліджень вибору продуктів, заснованих на обґрунтованих знаннях. Учні отримують можливість досліджувати та аналізувати результати досягнень науки у галузі харчування, щоб критично оцінювати рекламу та маркетинг продуктів.

На *останньому етапі навчання*, учні 10-11 класів поглиблюють свої знання про фізіологічні та психологічні аспекти здорового харчування. Вони досліджують вплив харчування на здоров'я серцево-судинної та нервової систем і загальний стан організму. Учні також ознайомлюються з проблемами харчових звичок, таких як анорексія, булімія та ожиріння, та шляхами їхнього запобігання.

*Розділ «Батьківські студії: здорове харчування»* сприятиме співпраці з батьками у процесі формування здорових звичок у домашньому та шкільному середовищі. Опанування програми допоможе батькам стати ефективними наставниками у питаннях здорового харчування учнів. Батьки отримують поради щодо подолання проблем з вибором продуктів та непередбачуваною реакцією дітей на певні продукти, навчаються передавати дітям знання про відмінність між корисними та шкідливими продуктами, розуміти склад і наслідки споживання нездорової їжі, а також орієнтуватися в маркетингових стратегіях, що використовуються в рекламі.

*Система оцінювання.* Курс передбачає систему оцінювання, що дозволяє визначити рівень сформованості компетентностей в учнів щодо здорового харчування. Зміст та особливості організації освітнього процесу за програмою курсу заклад загальної середньої освіти визначає самостійно. Система оцінювання може бути бальна, рівнева, рейтингова (диференційована, тестова, залікова, захист проектних робіт і рефератів тощо).

**ЗМІСТ ПРОГРАМИ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Очікувані результати навчання** | **Зміст навчального матеріалу** | **Види навчальної діяльності** |
| **Модуль 1. “Що?”** | | |
| *Учень/учениця:*  **1-4 класів**  Здатен / здатна   * розрізняти корисні і шкідливі для здоров’я продукти; * усвідомлювати необхідність вживання вітамінів і мінералів для зміцнення здоров’я та укріплення імунітету; * усвідомлювати значення води для організму людини; * розрізняти корисні та шкідливі напої   **5-6 класів**  Здатен / здатна   * аналізувати  продукти харчування на  вміст вітамінів та мінералів; * дотримуватися  здорових перекусів та самостійно готувати здорові снеки; * визначати та ідентифікувати продукти харчування, які сприяють відновленню сил та набору м’язової тканини спортсменів; * знаходити і аналізувати інформацію щодо харчової цінності продовольчих товарів та їх впливу на організм людини.   **7-8 класів**  Здатен / здатна   * добирати продукти харчування для покращення власного самопочуття і здоров’я; * розраховувати енергетичну цінність (калорійність) страви з урахуванням особливостей харчування підлітків; * аналізувати інформацію, що міститься на етикетках продуктів харчування; * усвідомлювати особливості купівлі споживчих товарів у крамниці, супермаркеті, на ринку.   **10-11 класів**  Здатен / здатна   * скласти меню денного раціону харчування; * контролювати  споживання білків, жирів, вуглеводів упродовж тижня | **Засади здорового харчування**  Вітаміни в житті людини. Вода.  Дієтичне харчування.  Спортивне харчування.  Оптимальне харчування під час посту.  Генетично модифікована їжа. Досягнення нутрігеноміки. | ***1-4 клас:***  Міні-проєкт “Вітаміни на підвіконні”;  Дослідження “Скільки я п’ю?”    ***5-6 клас:***  Гра «Знайди вітамінку»(розподіл продуктів харчування за наявністю в них певних вітамінів)  «Корисні перекуси» (готування здорових снеків, які містять поживні інгредієнти)  Міні-проєкт «Як харчуються зірки спорту?» (Аналіз раціону харчування свого спортивного кумира і порівняння його зі своїм раціоном)  Міні-проєкт «Чим замінити м'ясо в піст?» (Дослідження ролі бобових культур у раціоні: з’ясування їх поживної цінності та впливу на організм).  ***7-8 клас:***  Розрахунок калорійності (енергетичної цінності) борщу  Визначення збалансованості харчового раціону  Вправа «Аналіз маркування харчових продуктів»    ***10-11 клас:***  Складання меню денного раціону харчування За допомогою мобільного додатку  ***Демонстрації:***  Відеосюжетів щодо проблеми ожиріння <https://www.youtube.com/watch?v=plfwLt9bshU>  Таблиць розрахунку норм споживання води; таблиць розрахунку оптимальної ваги тіла |
| **Ціннісні ставлення:**  Усвідомлює необхідність раціонального харчування для добробуту людини.  Обґрунтовує судження, що здорове харчування є важливою складовою здорового способу життя. |  |
| *Учень/учениця:*  **1-4 класів**  Здатен / здатна   * аналізувати страви на вміст у них продуктів різного походження; * обирати продукти харчування, придатні для ведення здорового способу життя;     **5-6 класів**  Здатен / здатна   * аналізувати склад, поживну цінність та вплив на організм людини чіпсів * обирати продукти харчування, які містять корисні жири й обґрунтувати необхідність їх вживання * враховувати вплив певних продуктів харчування на   рівень глюкози у крові * добирати до  харчового раціону продукти з вмістом вітамінів та мінералів   **7-8 класів**  Здатен / здатна   * розрізняти склад продуктів харчування; * розуміти роль білків, жирів, вуглеводів та інших харчо­вих речовин для організму людини * усвідомлювати необхідність оптимальних показників вживання білків, жирів, вуглеводів у процесі харчування   **10-11 класів**  Здатен / здатна   * оцінити власну потребу у білках, жирах,  вуглеводах; * розпізнати симптоми нестачі чи надлишку вітамінів; * звернутися з питаннями щодо покращення свого стану до відповідних фахівців. | **Дослідження їжі**  Тарілка здорового харчування. Правильні білки. Корисні жири  “Швидкі” і “повільні” вуглеводи  Вітаміни і мікроелементи: Як дізнатися їх баланс у власному організмі.  Продукти - алергени | ***1-4 клас:***  Челендж “Розподіли за категоріями: овочі, фрукти, молочні, м’ясні, рибні продукти” Гра “Сортувальник” https://spilnoteka.org/gra-sortuvalnyk/  Вправа “Тарілка здорового харчування” <https://learningapps.org/23833535>  ***5-6 клас:***  Міні-проєкт “Знайомі незнайомці” (Дослідження чіпсів з різної сировини за маркуванням на етикетках та інформацією з відкритих джерел)  Корисні жири, які допомагають схуднути  Дослідження глікемічного індексу різних продуктів  Дослідження вмісту вітаміну С у різних фруктах за допомогою індикаторної речовини  ***7-8 клас:***  Дослідження вмісту білків і вуглеводів у крупах та коренеплодах за допомогою якісних хімічних реакцій.  Склад продуктів харчуван­ня, вітаміни та мікроеле­менти    ***10-11 клас:***  Комунікаційне коло “Чаювання” - визначення вмісту вуглеводів у смаколиках, які зазвичай вживаються до чаю.  Міні-проєкт “Їсти щоб жити. Як їжа впливає на мій обмін речовин”  ***Демонстрації:***  Виробництво чіпсів  <https://youtu.be/-_UrQb78wS8>  Що ти знаєш про вітаміни? розвиваюче відео для дітей  <https://youtu.be/ujt0BqMH4Qo>  Постер “Харчова алергія та непереносимість”: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/doshkilna-osvita/novi-normi-ta-poryadok-organizaciyi-harchuvannya-ditej-v-zakladah-doshkilnoyi-osviti> |
| **Ціннісні ставлення:**  Оцінює можливість покращення самопочуття і настрою за допомогою їжі |  |
| *Учень/учениця:*  **1-4 класів**  Здатен / здатна   * аналізувати вплив молочних продуктів на здоров’я та власний раціон харчування; * визначати продукти, вживання яких потрібно обмежувати (з великим вмістом цукру, солі, жиру тощо); * усвідомлювати особливості термічної обробки продуктів харчування   **5-6 класів**  Здатен / здатна   * обґрунтовувати необхідність  органічного господарювання задля збереження природи й здоров’я людей; * досліджувати процес приготування кисломолочного сиру, самостійно готувати страви з нього без термічної обробки з використанням спецій; * поводитися безпечно у процесі приготування.   **7-8 класів**  Здатен / здатна   * характеризувати головні особливості молочних продуктів харчування; * урізноманітнити свій раціон корисними молочними продуктами.   **10-11 класів**  Здатен / здатна   * обирати свіжі продукти тваринництва при їх купівлі; * оцінювати ризики, пов’язані зі вживанням не свіжих продуктів тваринництва | **Органічні продукти харчування**  Продукти харчування, що виробляються на фермах.  Стандарти та вимог до органічного виробництва продуктів тваринного походження.  Свіже чи не свіже? Як відрізнити і як вживати.  Відходи тваринного виробництва, їх утилізація. | ***1-4 клас:***  Настільна гра “Ферма”  Створення постеру “Гостинці від мешканців ферми”    ***5-6 клас:***  Приготування сирних десертів та вітамінних намазок.  ***7-8 клас:***  Конкурс на кращу страву з використанням молока і молочних продуктів.  Міні-дослідження «Народна мудрість про молоко».  Ділова гра «Реклама сиру».  ***10-11 клас***  Дискусійний майданчик “Рибні страви: як готувати та скільки вживати”  ***Демонстрації:***  Як вибрати свіжі яйця?  <https://ranok.ictv.ua/ua/videos/yak-vibrati-svizhi-yajtsya-bez-salmoneli-lajfhaki-dlya-pokuptsya/>  Як вибрати свіже м’ясо?  https://www.youtube.com/watch?v=AT\_mVa\_iBC0  Як вибрати свіжу рибу?  https://ranok.ictv.ua/ua/videos/yak-vidrizniti-svizhu-ribu-vid-zipsovanoyi/ |
| **Ціннісні ставлення:**  Аргументує судження, що у раціоні мають бути різні продукти органічного виробництва.  Робить висновки про те, що асортиментом сільськогосподарської продукції ми завдячуємо кропіткій праці працівників цієї галузі. |  |
| Екскурсія до ферми (пташиної, молочної, тваринної, равликової, рибного господарства) | | |
| *Учень/учениця:*  **1-4 класів**  Здатен / здатна   * вирізняти інформацію, корисну для збереження здоров’я, на пакуваннях та етикетках (складники, дата виготовлення, термін придатності); * оцінити цілісність упаковки, термін придатності продуктів до вживання з урахуванням умов їх зберігання.   **5-6 класів**  Здатен / здатна   * відстежувати й аналізувати інформацію щодо термінів і способів зберігання продуктів харчування; * усвідомлювати ризики  вживання продуктів харчування з неякісною упаковкою;   **7-8 класів**  Здатен / здатна   * оцінювати якість товарів за певними показниками; * аналізувати поняття «споживчий кошик»; * дотримуватися правил безпечного зберігання продуктів харчування; * усвідомлювати особливості купівлі споживчих товарів у крамниці, супермаркеті, на ринку.   **10-11 класів**  Здатен / здатна   * розрізняти продукти, виготовлені за ДСТУ та ТУ; * зорієнтуватися у використанні натуральної сировини за терміном придатності; * звернутися до відповідних служб у разі порушення прав споживача. | **Подорож до магазину**  Як розміщені продукти на полицях  Умови зберігання різних продуктів  Термін придатності  Маркетинг і реклама | ***1-4 клас:***  Міні-проєкт “Нумо, за покупками!”      ***5-6 клас:***  Міні-проєкт “Доставка продуктів в Антарктиду”(порівняння різних методів і термінів зберігання продуктів харчування)  Дослідження способів підготовки та пакування продуктів для тривалого зберігання.  ***7-8 клас:***  Челендж “Що в упаковці? Як виявити неякісні продукти харчування.”        ***10-11 клас:***  Виготовлення буклету “Права споживача”: Які служби відповідають за якість товару на полицях магазину?    ***Демонстрації:***  Чи можна пробувати продукти в супермаркеті  <https://youtu.be/h_j9XXFoyUA>  Як скоротити чек під час походів у супермаркет  <https://youtu.be/QtbFZgRuiPM> |
| **Ставлення:**  Формулює висновки, що корисними для здоров’я є якісні продукти харчування, виготовлені з натуральної сировини.  Пропагує відмову від продуктів, які шкодять здоров’ю. |  |
| Екскурсія до супермаркету (продуктового магазину) | | |
| **Модуль 2. “Ми!”** | | |
| *Учень/учениця:*  **1-4 класів**  Здатен / здатна   * добирати продукти харчування, орієнтуючись на свої харчові звички, смак і розуміння їхньої користі; * порівнювати норми споживання різних харчових продуктів; * визначати продукти, придатні для ведення здорового способу життя, та ті, вживання яких потрібно обмежувати; * запропонувати  способи нейтралізації нітратів   **5-6 класів**  Здатен / здатна     * критично сприймати рекламу, свідомо обирати продукти харчування * усвідомлювати, як зменшення виробництва харчових відходів може впливати на фінанси родини  та  на навколишнє середовище   **7-8 класів**  Здатен / здатна  розуміти принципи здорового способу життя  описувати характерні риси здоров’я людини  **10-11 класів**  Здатен / здатна   * зробити здоровий харчовий вибір для зменшення свого екологічного сліду | **Мої харчові потреби**  Людина - істота біологічна та соціальна  Навіщо людина їсть? Нутрієнти, макро- і мікронутрієнти.  Їжа - це отрута та ліки. Харчові звички.  Утилізація харчових відходів. | ***1-4 класи:***  Моделювання “Що впливає на мій вибір смаколиків?”  Проєкт  “Їжа  -  це отрута та ліки”  Дослідження “Де ховаються нітрати? Їх нейтралізація.”    ***5-6 класи:***  Виготовлення буклету “Пам’ятка безпечного харчування”  Рефлексивне оцінювання “Вплив реклами на мої харчові вподобання”  Дослідження обсягу харчових відходів у родині та способів їхньої утилізації.  Міні-проект “Виготовлення компосту з харчових відходів”  ***7-8 класи:***  Мікс ідей “Розумні покупки”  Здоровий спосіб життя  Безпека і небезпека  ***10-11 класи:***  Вплив харчових звичок на навколишнє середовище.  ***Демонстрації:***  Калькулятор екологічного сліду: <https://e-comon.org.ua/calc/ecoslid/index.php> |
|
| **Ціннісні ставлення:**  Критично сприймає рекламу харчових продуктів;  Аргументує судження, що їжа має забезпечувати добові потреби у нутрієнтах.  Усвідомлює необхідність переробки харчових відходів |  |
| **Учень/учениця:**  **1-4 класів**  Здатен / здатна   * вирізняти страви української національної кухні, аналізувати їх користь; * добирати продукти для приготування страви за рецептом; * враховувати специфіку українського посуду для приготування національних страв; * розрізняти страви обрядових циклів   **5-6 класів**  Здатен / здатна     * ідентифікувати регіональну приналежність найбільш відомих страв * розробляти меню з традиційних українських страв.   **7-8 класів**  Здатен / здатна  обирати раціональні способи приготування страв з різноманітної тваринної і рослинної сировини, способи обробки цієї продукції.  назвати основні правила раціонального харчування  **10-11 класів**  Здатен / здатна  укладати меню до традиційних українських свят за критеріями збалансованого харчування | **Українські традиції та страви**  Страви часів трипільської культури;  Їжа часів Київської Русі;  Щоденні та обрядові хлібні вироби;  технічний прогрес та  розвиток кулінарії  Вплив географічних відкриттів на склад та технології приготування та зберігання їжі | ***1-4 класи:***  Лепбук “Великодній кошик  ***5-6 класи:***  Приготування компоту, киселю, фруктового льоду.  Міні-проєкт «Смачні дива України» (дослідження регіональних українських страв)  Створення буклету “Святковий обід в етно стилі”  ***7-8 класи:***  Як правильно харчуватися  Навіщо ми їмо.  Національні традиції харчування  ***10-11 класи:***  **Демонстрування:**  Карти «Центри походження культурних рослин», зображень рідкісних і зникаючих внаслідок мисливської та господарської діяльності видів рослин і тварин, муляжів та натуральних плодів, гербаріїв ефірно-масляних культур.  Відеофільмів:<https://www.youtube.com/watch?v=QdNpjfUFA8s>  <https://www.youtube.com/watch?v=AFWA8An8xWs> ,  10 українських страв, які дивують іноземців  <https://youtu.be/0neLH0HjK-o>  Що їли українці?  https://youtu.be/rX0-rsx3QwA |
| **Ціннісні ставлення:**  Пропагує збереження традицій української кухні.  Усвідомлює значення кулінарних традицій для національної індентичності. |  |
| Екскурсія у науково-історичний парк «Київська Русь» | | |
| *Учень/учениця:*  **1-4 класів**   * досдіджувати інформацію про харчові традиції різних культур; * порівнювати традиції харчування в українській культурі та інших народів; * оцінювати особливості харчування в різних країнах.   **5-6 класів**  Здатен / здатна   * досліджувати зв’язки національної  кухні з харчовими традиціями інших  народів; * проявляти креативність у приготуванні страв, інтегрувати традиції кухонь інших народів  в українську національну кухню.   **7-8 класів**  Здатен / здатна   * Застосовувати на практиці основні принципи ра­ціонального харчування; * дотримувати­ся харчового раціону та режиму харчування; * користуватися правилами здорового способу життя.   **10-11 класів**  Здатен / здатна   * Аналізувати культурне розмаїття та його вплив на харчування та здоров'я. | **Харчові традиції у різних культурах**  Приправи. Дикорослі рослини та гриби. Залежність кулінарних традицій народу від географічних особливостей країни | ***1-4 клас:***  Фестиваль “Страви народів світу”  ***5-6 клас:***  Міні проєкти “Родинні зв’язки українського вареника”,  «Японські суші на український лад»      ***7-8 клас:***  Конкурс «Народна мудрість про хліб»  Планування часу з урахуванням правил раціонального харчування  «Мій розпорядок дня».  ***10-11 клас:***  Подорож кулінарною картою світу <https://www.tasteatlas.com/search>  та доповнення меню України традиційними стравами  ***Демонстрації:***  Історія страв, що підкорили світ <https://youtu.be/BCmxgctAU5s>  Як зручно і правильно зберігати спеції  <https://youtu.be/jlCo9BHS4QA> |
| **Ціннісні ставлення:**  Робить висновки про спорідненість кулінарних традицій народів у межах етнічної групи.  Аргументує міжкультурну спорідненість національних кухонь |  |
| **Модуль 3. Їмо#** | | |
| *Учень/учениця:*  **1-4 класів**  Здатен / здатна   * усвідомлювати значення сніданку для зміцнення здоров’я; * досліджувати компоненти здорового сніданку; * розуміти відмінності між основними прийомами їжі та перекусами; * демонструвати практичні приклади щодо формування власного здорового раціону; * дотримуватись культури оформлення страв; * розуміти необхідність дотримання естетичних норм при споживанні їжі   **5-6 класів**  Здатен / здатна   * набувати звичок для покращення  травлення; * включати до свого раціону сумісних продуктів; * передбачати наслідки  вживання у їжу несумісних продуктів   **7-8 класів**  Здатен / здатна   * складати тижневе меню, враховуючи різноманітність продуктів, баланс харчових речовин та потреби організму * поєднувати продукти з різних груп харчування (білки, вуглеводи, жири, вітаміни) для забезпечення здорового та збалансованого сніданку * аналізують та оцінюють продукти, їхні переваги та недоліки з погляду здорового харчування   **10-11 класів**  Здатен / здатна   * Готувати багатокомпонентні страви тривалого зберігання для поповнення енергетичного балансу організму; * усвідомлено обирати продукти для перекусів та готувати їх. | **Здоровий сніданок та перекуси**  Значення перекусів для здоров’я людини  Корисні і шкідливі перекуси | **Здоровий сніданок та перекуси**  ***1-4 класи:***  Майстер-клас “Готуємо здорову їжу”    ***5-6 класи:***  Створення мотиваційних відео сюжетів “Щоденні звички для покращення травлення”  Гра “Мій сніданок в ресторані”  ***7-8 класи:***  Розробка здорового сніданкового меню.  Дослідження рецептів та вибір страв, що містять багато білка, вуглеводів та вітамінів. Створення рекламного постеру або рекламного відеоролика, який популяризує здоровий сніданок або перекус.  ***10-11 класи:***  Приготування енергетичних батончиків  ***Демонстрації:***  Корисні звички. Відеокейс  <https://youtu.be/0RYvFHz_OTU>  Як правильно їсти устриці?  <https://youtu.be/sXmuib9Qd3w>  Чайний етикет. Як сервірувати стіл до чаю?  <https://youtu.be/ZHyEB7A7BrA> |
| **Ціннісні ставлення:**  Обгрунтовує судження, що здоров’я людини залежать від її харчових звичок |  |
| *Учень/учениця:*  **1-4 класів**  Здатен / здатна   * добирати страви для збалансованого харчового раціону; * досліджувати компоненти здорового сніданку, складають меню та готувати його за допомогою простих рецептів; * виготовляти та оформляти бутерброди, фруктові десерти, фреші, смузі, коктейлі тощо   **5-6 класів**  Здатен / здатна   * Критично осмислювати інформацію й обґрунтовувати свій вибір * Визначати в природі рослини, придатні для приготування напоїв та десертів * їстівні дикорослі рослини й використовує їх для харчування   **7-8 класів**  Здатен / здатна  **10-11 класів**  Здатен / здатна  знаходити способи підвищення вмісту мікроелементів у продуктах харчування | **Магія кулінарії**  Food studies - дослідження їжі в літературі. Кулінарія як наука. Рецепти та технологічні картки. Молекулярна кухня. | ***1-4 класи:***  Організація благодійного ярмарку “Моя здорова їжа”    ***5-6 класи:***  Квест “Руйнівники кулінарних міфів”  Приготування десертів і напоїв  із використанням  дикорослих рослин      ***7-8 класи:***  Диспут ”Загрози “швидкого” харчування”  ***10-11 класи:***  Приготування кальцинованого сиру  ***Демонстрації:***  Подорож до лісового супермаркету <https://youtu.be/4a-zWRE3ifA>  М'ятний  сироп: для просочування тортів <https://youtu.be/t_-pQLEjzYE> |
| ***Ставлення***  Робить висновки про значення сучасної науки і технологій для формування харчових звичок. |  |
| *Учень/учениця:*  **1-4 класів**  Здатен / здатна   * добирати групи продуктів при складанні щоденного меню; * усвідомлювати необхідність дотримання режиму та збалансованості харчування; * розуміти небезпеку вживання шкідливих продуктів (чипсів, сухариків, снеків, газованих солодких напоїв тощо); * складати корисне меню з урахуванням особливостей свого здоров’я   **5-6 класів**  Здатен / здатна   * Аналізувати свої харчові потреби, розуміти взаємозв'язок між ними й емоціями * Усвідомлювати вплив води на продуктивність та відновлення сил після фізичних навантажень   **7-8 класів**  Здатен / здатна  **10-11 класів**  Здатен / здатна   * пояснити взаємозв'язок харчування та стилю життя; * передбачати вплив раціону дня на перебіг власних фізіологічних станів (сон, активність, працездатність тощо) * дотримуватися культури здорового харчування * пропагувати здорові харчові звички | **Щоденник харчування**  Генетичні та середовищні аспекти харчової поведінки. Харчові звички. Розлади харчування. Електронні помічники для харчового режиму.  Харчування та стиль життя. | ***1-4 класи:***  Гра “Піраміда здорового харчування”    ***5-6 класи:***  Самоспостереження “Чи дійсно я хочу їсти?”  Експеримент «Вода та фізична активність людини»  Інтерактивна вправа “Що і скільки ми їмо?” <https://learningapps.org/5477830>    ***7-8 класи:***  Практична робота “укладання особистого раціону харчування”  Здорове харчування та мозкова активність за допомогою цифрових застосунків  Гра “Харчування та емоційний стан”  ***10-11 класи:***  Розроблення та старт флешмобу “Здорово харчуватися здорово!” |
| ***Ставлення***  Дотримується правил раціонального харчування  Формулює судження про вплив харчування на розумову діяльність та пам'ять людини |  |

**Застосунки для здорового харчування:**

**Cara: Food, Mood, Poop Tracker** - база страв, онлайн-трекера, онлайн-лічильник калорій.

**Для Apple**

**PEP: Healthy menu for the day -** індивідуальний підбір меню на цілий день, розрахунок потрібних калорій на основі метрики та вже розбивка прийомів їжі на весь день, щоденник харчування.

**Для Android**

**MyFitnessPal -** база рецептів,  конструктор харчування і вправ.

**Lifesum -** база даних з популярними рецептами і повним відображенням калорійності і макро-нутрієнтів кожного прийому їжі.

**Meal-Reminde r -** нагадувальник про призначені прийоми їжі,

**GoodFood -** порівняння сумісності продуктів

**Список рекомендованих джерел**

1. Рекомендації Міністерства охорони здоров’я зі здорового харчування.– [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://moz.gov.ua/article/news/moz-ukraini-predstavilo-rekomendacii-zi-zdorovogo-harchuvannja>
2. Відеокурс про здорове харчування з Євгеном Клопотенком за участі лікарів-дієтологів з Асоціації дорослого та дитячого харчування <https://www.youtube.com/playlist?list=PLIumsbnlfadhOiQSJO6lHlgYQrEdVjty7>
3. Методичний сайт “Здорове харчування дітей”. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу:<https://kristti.com.ua/zdorove-harchuvannya-ditej/>
4. Портал про харчування школярів “Знаїмо” <https://znaimo.gov.ua/>

**Родинні студії**

Поради батькам на порталі “Знаїмо”: <https://znaimo.gov.ua/chapters/parents/useful-to-know>

**1-4 класи**

1. Діти і здорове харчування: п’ять порад для батьків – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.unicef.org/ukraine/stories/children-healthy-nutrition>
2. Роль вітамінів у житті людини – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://mednews.in.ua/23196-rol-vitaminiv-u-zhitti-ljudiniКухня середньовіччя.  – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [https://uk.wikipedia.org/wiki/Кухня\_середньовіччя](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D1%83%D1%85%D0%BD%D1%8F_%D1%81%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%BD%D1%8C%D0%BE%D0%B2%D1%96%D1%87%D1%87%D1%8F)
3. Харчування Українців. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу:<http://about-ukraine.com/index.php?text=34>

**5-6 класи**

1. Харчування в Піст. Поради дієтолога.  – [Електронний ресурс]. – Режим доступу:https://smachno.ua/ua/recepty/vidy-diet/diets-7658/
2. Історія української кухні. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу:[https://uk.wikipedia.org/Українська\_кухня](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A3%D0%BA%D1%80%D0%B0%D1%97%D0%BD%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B0_%D0%BA%D1%83%D1%85%D0%BD%D1%8F)
3. Бурдо Н. Б., Вщейко М. Ю.Трипільська культура. Спогади про золотий вік / Худож.-
4. оформлювач І. В. Осипов, — Харків; Фоліо, 2007.— 415 с.  – [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://shron1.chtyvo.org.ua/Burdo_Nataliia/Trypilska_kultura_Spohady_pro_zolotyi_vik.pdf?PHPSESSID=79qtm4cbaaq5dhun2ju8vutrk3>
5. Як привчити дитину до здорового харчування? – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://mandarinka.com.ua/blog/yak-privchiti-ditinu-do-zdorovogo-harchuvannya/
6. Діти і здорове харчування: п’ять порад для батьків. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу:   <https://www.unicef.org/ukraine/stories/children-healthy-nutrition>
7. Товкун Л.П.  Стан раціонального харчування сучасних школярів. «Молодий вчений». – № 9.1 (49.1). – вересень, 2017 р. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу:   <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2017/9.1/38.pdf>
8. 7-8 класи
9. Традиційні українські прянощі. – [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://varenuk.com/pryaniroslyny> Вітаміни та їх роль у житті людини. Реферат – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://osvita.ua/vnz/reports/biolog/27287/>
10. Для чого потрібно спортивне харчування? – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://delfin.lviv.ua/statti/dlya-choho-potribno-sportyvne-harchuvannya/>

**10-11 класи**

1. «Спортивне» харчування: що їсти до і після тренувань – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://tsn.ua/blogi/themes/health_sport/sportivne-harchuvannya-scho-yisti-do-i-pislya-trenuvan-334809.html>
2. Давня Русь. Їжа і напої. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу:<http://www.anciv.com/?p=474>