

A top-down view of various fresh ingredients including vegetables, fruits, and seafood on a wooden surface. The ingredients are arranged around a central text overlay. In the top left, there are wooden spoons and a fork, along with several yellow cherry tomatoes. In the top right, there are two large red tomatoes, a cucumber, and fresh green herbs. In the middle right, there is a row of five cooked shrimp. In the bottom right, there is a piece of raw salmon and some green leafy vegetables. In the bottom center, there is a cob of yellow corn. In the bottom left, there is a bunch of green onions, a whole eggplant, and a head of garlic. In the middle left, there is a whole red crayfish. In the top left, there is a whole coconut. The background is a dark, textured wooden surface.

ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ

II тиждень

ГОТУЕМО
РАЗОМ

Білявецький ЗЗСО I - II ступенів©



Мета другого тижня участі у [#FoodChallenge#здоровехарчування](#):

- сформувавши в здобувачів освіти чітке розуміння того, яким чином харчування впливає на здоров'я та на якість життя;
- надати знання щодо основ і принципів побудови харчового раціону, який сприятиме збереженню та зміцненню здоров'я;
- дати відповіді на такі запитання: харчування – наскільки це важливо?; скільки треба їсти, щоб нормально жити?; яке воно, збалансоване харчування?; чи я маю режим харчування?;
- продовжувати формувати позитивний настрій у здобувачів освіти та налаштовувати їх на участь у Фудчеленджі;
- спонукати дітей до приготування страв правильного і здорового харчування.

Концепція здорового харчування: використання продуктів харчування, які містять інгредієнти, що приносять користь здоров'ю людини, підвищують його опірність захворюванням, здатні поліпшити фізіологічні процеси в організмі людини, дозволяючи йому довгий час зберігати активний спосіб життя.



Активність №1.

#готуємо разом зі
шкільною родиною«Готуємо разом зі
шкільною родиною»**Мета активності:** допомагати розвитку комунікативних здібностей учнів; навчати дітей працювати в команді та вміти домовлятися; розвивати мислення та толерантне ставлення один до одного.

https://www.facebook.com/permalink.php?story_fbid=1919655644857570&id=100004394582980

Вареник. Здавалося б, що може бути простіше і буденніше. Так ні. Виявляється, наш рідний український вареник має багато чого такого, що змушує проїнятися до нього повагою і ще більше полюбити. Тож пропонуємо вам негайно замісити вареничків, та полити їх розтопленим сальцем зі шкварочками, та додати сметанки... подивіться як завзято ми це робимо, а ви?...

Погодьтеся, часто буває так: звикаєш до чогось і перестаєш помічати його унікальність. Так сталося і з картоплею. Ми настільки звикли до неї, вона настільки увійшла в наше життя, що здається нам абсолютно нецікавою і не вартою уваги. Однак цей овоч сповнений загадок. Сьогодні ми з вами відкриємо для себе смачнючу печену картоплю на свіжому повітрі, а вам як?



https://www.facebook.com/permalink.php?story_fbid=1920423338114134&id=100004394582980

Активність №2.

#здорова страв
моєї родини

«Здорова страв моєї родини»

Мета: викликати інтерес до спільного приготування страв батьків та дітей; спонукати до розвитку фантазії та творчої уяви; дізнатися про улюблену здорову страву родини та спосіб її приготування; розвивати практичні уміння та навички у вигляді страв; виховувати бажання дітей правильно харчуватися.



«Здорова страва моєї родини»

Білявецький ЗЗСО I - II ступенів©



https://www.facebook.com/permalink.php?story_fbid=1921122354710899&id=100004394582980



https://www.facebook.com/permalink.php?story_fbid=1921133728043095&id=100004394582980



https://www.facebook.com/permalink.php?story_fbid=1921154388041029&id=100004394582980



https://www.facebook.com/permalink.php?story_fbid=1920970228059445&id=100004394582980

Основним результатом кулінарної діяльності нашої шкільної родини стала «Здорова кулінарна книга Білявецького ЗЗСО I-II ст. 10 найкращих родинних рецептів», в яку ввійшли улюблені страви як учнівських, так і вчительських сімей.

<https://drive.google.com/file/d/1uq79b1WqB8xZSJzdZetWaXorJHPZhigg/view?usp=sharing>

https://www.facebook.com/permalink.php?story_fbid=1923244787831989&id=100004394582980



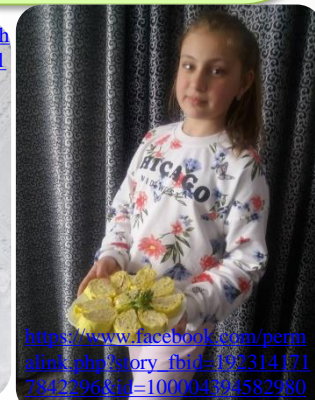
https://www.facebook.com/permalink.php?story_fbid=1923299327630575&id=10004394582980



https://www.facebook.com/permalink.php?story_fbid=1920467561443045&id=100004394582980



https://www.facebook.com/permalink.php?story_fbid=1921056028050865&id=100004394582980



https://www.facebook.com/permalink.php?story_fbid=1923141717842296&id=100004394582980

Педагоги не відстають

#Педагоги не відстають

Мета: показати здобувачам освіти, що педагоги, окрім освітнього процесу, вміють правильно і здорово готувати; продовжувати власним прикладом показувати, що необхідно правильно харчуватися і це реально; і мало того – це ще й смачно...



https://www.facebook.com/permalink.php?story_fbid=1921215281368273&id=100004394582980



https://www.facebook.com/permalink.php?story_fbid=1921238194699315&id=100004394582980

https://www.facebook.com/permalink.php?story_fbid=1921188438037624&id=100004394582980

Давайте, поговоримо...

(висновки після другого тижня челенджу)

Правильне харчування та здоровий спосіб життя нероздільні. Їжа, яку ми споживаємо, забезпечує постійне оновлення, розвиток клітин і тканин організму, є джерелом енергії. Продукти харчування – це джерела речовин, з яких синтезуються гормони, ферменти й інші регулятори обмінних процесів.

Обмін речовин повністю залежить від характеру харчування. Склад їжі, її кількість і властивості визначають фізичний розвиток і ріст, захворюваність, працездатність, тривалість життя і нервово-психічний стан. З їжею в наш організм повинна поступати достатня, але не надмірна, кількість білків, вуглеводів, жирів, мікроелементів, вітамінів і мінеральних речовин у правильних пропорціях.

Протягом цього тижня педагоги, батьки та здобувачі освіти поділилися своїми смачними, а головне, корисними стравами. Страв було стільки, що можна писати свою кулінарну книгу нашої шкільної родини. Ми вам запропонували наші страв і дуже хочеться вірити, що вони вам сподобалися і ви будете їх собі готувати. Смачного. І пам'ятаймо: “Ми – те, що ми їмо!”

