

Назва проекту: **Clever Foodies**

«Діти, які справді розуміються на їжі»

«Раз ми засуджені на те, щоб їсти,  
будемо їсти правильно»

*А. Брілья – Саварян*



### **Проблема.**

Правильно харчуватися – справа непроста. Всі знають, що здорова їжа - один з ключових компонентів здорового способу життя. Але що таке здорове харчування? Здорове харчування – дань моді або необхідність?

Що таке шкідливі продукти? Що таке корисні продукти?

Чому одні і ті продукти можуть бути як корисними так і шкідливими?

Скільки запитань! А чи знаєш відповіді на них? Спробуємо розібратися .

### **Трейлер до проекту ( реклама)**

*Хто здоровий той сміється  
Все йому в житті вдається.  
Він долає всі вершини-  
Це ж чудово для людини!*

Правильне харчування – перший ключ до здоров'я і доброго самопочуття. Тільки при правильному виборі продуктів харчування людина отримує всі необхідні поживні речовини, що дозволяють їй зберегти здоров'я на довгі роки. Стань учасником даного проекту - сотвори себе здоровою особистістю!

**Інтегративно-асоціативна складова:** Я досліджую світ, природознавство, біологія, хімія, географія, мова і література, кулінарія, БЖД, народознавство, основи здоров'я, математика, економіка, технології.

**Джерела інформації:** статті журналів і газет «Колосок» ([«Банан не дерево, а трава»](#) журнал «Колосок», № 9 /2016, [«Історія бабусиної грядки»](#) газета «Колосочок» № 16 / 2016 , [«Метаболізм»](#) №1/2014, [«Читайте етикетки, щоб не їсти таблетки»](#) №12/2015, [« Живемо не для того, щоб їсти»](#) №3/2014), інші джерела.

**Цифрові ресурси:** Linoit, Padlet, Youtube, Learningapps, Viber, Minecraft , Microsoft Publisher , Canva, Sway , Prezi, Skype, PowerPoint, Facebook, Spiberscribe, MindMeister, NoteSlate.

## Навички XXI століття+:

	Робота з інформацією. Медіаграмотність.
	Комунікативність. Робота у команді.
	Критичне мислення.
	ІКТ.
	Креативність.
	Підприємливість і фінансова грамотність.
	Дослідження та спостереження.
	Представлення результатів проекту.
	Інші навички ( вкажіть які та позначте їх кольором)
	Залучення до мейкерського руху

### Навіщо ми їмо?

	<p>Щоб бути активними, енергійними, здоровими і привабливими, усі живі організми живляться, і ми з вами теж – декілька разів на добу. Основні поживні речовини людина одержує з продуктами харчування. Речовини, які надходять з їжею, є „цеглинками” для побудови тіла.</p> <p>Віднайдіть інформацію про те, що таке метаболізм?</p> <p>У цьому Вам допоможе журнал «Колосок»</p> <p><a href="#">(Журнал «Колосок» №1 /2014)</a></p>
	<p>Створіть ментальну карту про складові людського здоров'я за допомоги онлайн інструментів для створення майндмепінга Spiberscribe або MindMeister.</p>
	<p>У супермаркетах на упаковках продуктів завжди вказана їхня калорійність. Для того, хто слідкує за своїм здоров'ям, це доволі важлива інформація. Адже якщо споживати калорії понад норму, нічого дивуватися, що з'явилася надвага.</p> <p>Що ж це таке - ті калорії? І як визначають калорійність?</p>
	<p>Дізнатися калорійність деяких продуктів, ми можемо читаючи етикетки, або ж використовуючи таблицю калорійності продуктів.</p>

		Візьміть свій улюблений продукт харчування і прочитайте на етикетці його калорійність, обговоріть з друзями.
		Дізнайтеся за допомоги чого можна виміряти енергетичний баланс організму? У чому полягає сутність дослідження, що проводять методом калориметрії?
		Чи всі складові продукту виділяють енергію? (Підказка. Лише вуглеводи, білки та жири. Вітаміни та мінерали енергетичної цінності не мають, але теж обов'язково мають входити до складу продукту)
		З-за столу треба завжди вставати з легким відчуттям ненасиченості. Навіть якщо людина любить поїсти, хороші фізичні навантаження не дадуть утворитися зайвим кілограмам. Складіть рейтинг найенерговитратніших видів діяльності.
		Хто із сучасних дітей, серед яких багато фанатів Minecraft, відмовиться пограти в неї на уроках? Спробуйте скрафтити їжу, яка втамує голод у <a href="#">Minecraft</a> .
		Складіть ланцюг збалансованого харчування починаючи з основної групи продуктів за допомоги хмарного сервісу <a href="#">Learningapps</a>

### Що у тебе на тарілці?

Головна заповідь здоров'я повинна звучати так: "Харчуйтеся раціонально. Виявляти свої помилки у харчуванні й усувати їх!" . Їжа повинна складатися з різноманітних харчових продуктів, необхідних людині. Збалансоване харчування характеризується оптимальною кількістю і співвідношенням всіх компонентів їжі і містить потрібні поживні речовини, які повинен отримувати організм людини в певних співвідношеннях.

Виготовіть власноруч три саморобні тарілки на сніданок, обід і вечерю, використовуючи таблицю калорійності продуктів за QR-кодом.





Презентуйте свої страви друзям у форматі pot luck party (вечірки, на яку кожен приносить свою страву). Можете представити свої страви, а потім «пригощати» одне одного. Смачно?! Але як весело!!!

Для презентації вашої роботи організуйте голосування за найсмачніші/ найкорисніші/ найоригінальніші сніданок, обід і вечерю.

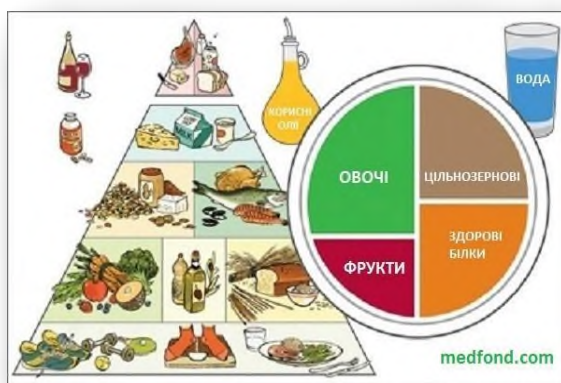
Складіть невеличкий постер (формату А3), на який наклейте три тарілки і опишіть їхній склад, властивості. Чудово було б при цьому використати знання іноземних мов.



усі

Пропонуємо Вам пограти гру з друзями. Візьміть флеш-картку із зображенням продуктів харчування. Закрийте її білим аркушем та повільно відсувайте його з картки, щоб товариші наввипередки намагалися назвати предмет/об'єкт, що ховається за аркушем. Цікаво!

Ви напевно чули про піраміду харчування або ще її називають тарілкою харчування.



Це простий гід, який допоможе дізнатися про здорове харчування, а також покаже, які саме продукти потрібні для нормальної життєдіяльності нашого організму. І найголовніше, у якому співвідношенні.

Здорове збалансоване харчування – це не обмеження, а навпаки широкий вибір серед смачних та корисних продуктів!

Виготовіть свою піраміду харчування (або з друзями), заповніть її зображеннями конкретних продуктів, що входять до кожної з груп.

Продукти можна приготувати таким чином:

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Зробити малюнки олівцями/маркерами</li> <li>- Вирізати фотографії/малюнки з журналів</li> <li>- Роздрукувати зображення з інтернету</li> <li>- Використати пусті упаковки справжніх продуктів</li> <li>- Сухі крупи, макарони</li> <li>- Зімітувати продукти за допомогою підручних матеріалів ( паперу, тканини, бусин тощо)</li> </ul>
		<p>Таємні повідомлення на вашій аплікації, що може бути цікавіше?!</p> <p>Наприклад, позначте якимось на виготовленій піраміді свої улюблені продукти і запропонуйте друзям їх знайти.</p> <p>Або складіть слово з перших літер назв продуктів та нехай друзі розшифрують вашу улюблену страву.</p>
		<p>За допомоги хмарного сервісу <a href="#">Learningapps</a> відкрийте пазли, розподіліть продукти по групах. Пригадайте, продуктами якої групи не можна зловживати.</p>
		<p>Пізнали багато цікавого?</p> <p>Пропонуємо взяти участь у "Guess food" Challenge та загадати друзям один з корисних продуктів харчування, не називаючи його. Створене відео викладіть на сторінці класу у мережі Facebook або сайті школи ( класного керівника).</p>
		<p>Після детального ознайомлення з поверхами піраміди, намагайтеся формувати для себе правильне меню.</p> <p>Підготуйте невеличку книжечку з нескладними улюбленими рецептами, можете розпитати у батьків.</p>
		<p>У позаурочний час спробуйте скрафтити модель тарілки в <a href="#">Minecraft</a> .</p> <p>А якщо хочеш дізнатися як зробити тарілку із осінніх листочків, тоді передивися відео на <a href="#">Youtube</a> та змайструй сам.</p>

«Скільки не думай, краще хліба нічого не придумаєш»- так стверджує народне прислів'я. І справді, хліб- всьому голова. Пропонуємо Вам поринути у [віртуальну екскурсію Народним Музеєм Хлібу...](#)



Можна запропонувати на електронну адресу музею рецепт випікання хліба, яким користується Ваша родина. Не забувайте шанувати хліб, рідну землю та працю людей.

### Не їж мене: небезпечні Е-добавки в продуктах

Е-добавки є практично у всіх магазинних продуктах: вони зберігають зовнішній вигляд, смак, колір, аромат. Надають продуктам аромат, а завдяки барвникам, бліді солодощі стають різнокольоровими. Віднайдіть інформацію про те, як впливають Е-добавки на здоров'я людини та з якою метою використовують харчові добавки.

Зверніть увагу: якісні продукти виготовляють з мінімумом харчових добавок. Поміркуйте, як це впливає на термін їхньої придатності.

Не все, що продається у магазинах, можна їсти. Іноді харчові домішки у складі продукту можуть дуже нашкодити вашому організму. Передивіться відео на [youtube](#), де експерт Галина Незговорова пояснює, як вберегтися від небезпечної їжі.

За QR-кодом ознайомтеся з таблицею.  
Вона допоможе розібратися в Е-сигналах, зазначених на упаковках.  
Збережи собі посилання та не забувай користуватися нею, як робитимеш покупки.



Скористайтеся порадами статті «Читай етикетки, щоб не їсти таблетки» журналу [«Колосок»\( №12/2015\)](#). Будьте обачливими у своєму виборі при покупці товарів. Пам'ятайте: ми є те, що їмо.

А тепер спробуйте придбати продукти у супермаркеті за допомоги застосунку [LearningApps](#). Виберіть, які продукти ви покладете до кошика, а які викенете у смітник.



		Створіть презентацію «Харчові добавки: корисні і смертельно небезпечні» за допомоги програми Sway або Prezi.
		Заплануйте провести Skype-урок разом з лікарем-дієтологом на тему «Е-домішки» або онлайн-консультацію від лікаря на сторінці класу, школи у фейсбуці.
<p><b>Що корисніше фрукти або соки?</b></p> <p>На думку Всесвітньої організації охорони здоров'я, і соки, і фрукти корисні однаково. Про це й сказано в її рекомендаціях. Але останні дослідження учених з університету Глазго ставлять під сумнів висновки ВООЗ.</p>		
		<p>Дізнайся, що з'ясували вчені своїм дослідженням. Що радять вчені ?</p> <p>( Підказка. Вчені настійно радять щодня випивати щонайбільше 150 мілілітрів соку. І налягти безпосередньо на фрукти. В них містяться корисні для людини харчові волокна. А в соку або їх зовсім мало, або немає взагалі. Крім того, в одному фрукті менше цукру, ніж в склянці соку.)</p> 
		<p>Розробіть рекомендації по вживанню фруктів в їжу, завдяки яким можна отримати від плодів максимальну користь, мінімізувати шкоду, розкрити їх властивості, корисні для здоров'я.</p> <p>Результати роботи оформіть у вигляді буклета ( використовуйте програму, наприклад Microsoft Publisher ,Canva тощо)</p>
		<p>Дізнайся, який фрукт визнано самим корисним для дитячого харчування?</p> <p>Проведіть «Трейлерфест» у своєму класі, школі цього фрукта, запросіть батьків.</p>
		<p>Нам не подобається, коли яблуко темніє. Воно не виглядає таким смачним. Тож як можна вберегти яблуко від потемніння?</p> <p>Проведіть дослідження, але спершу з'ясуйте, що змушує яблуко змінювати колір? ( Підказка. Цей процес називається окисненням. Як тільки яблуко надрізане чи вкушене, кисень поєднується з залізом і формує оксиди заліза. Процес окислення також руйнує метали).</p>
		<p>Зменшіть зміну кольору яблука трьома різними способами:</p> <p>-приготувати яблука;</p>

		<p>-зменшити контакт з киснем; -зменшити кислотність яблука.</p> <p>Проведіть експеримент, використовуючи воду, сіль, лимонний сік, вітамін С, мед.</p>
		<p>Припустіть, який метод спрацює найкраще і яке яблуко буде найсмачнішим. Який розчин залишив яблуко найсвітлішим?</p>
		<p>Корисне вживання фруктів передбачає їх гармонійне поєднання іншими плодами, продуктами, напоями. Дізнайся про гармонійне поєднання та які поєднання можуть завдати шкоди організму.</p>
		<p>З фруктів можна приготувати безліч корисних салатів, смузі, коктейлів, варення, джему, пюре, соків, компотів. Свіжі, сушені, заморожені плоди використовують в якості начинок для пирогів, запіканок, злакових каш.</p>
		<p>Створіть спільну електронну книгу рецептів "Фрукти в кулінарії" (використовуйте програму Linoit, Padlet тощо)</p>
		<p>Створіть інтерактивний плакат «Фрукти та овочі» за допомогою тригерів в PowerPoint</p>
		
<p><b>Медіаобізнані професіонали.</b></p> <p><b>Корисні соки чи ні?</b></p>		
		<p>Мабуть всі діти люблять сік. На полицях наших магазинів є дуже багато різноманітних соків із різними смаками.</p> <p>Але не всі соки однаково корисні. Чи вмієте ви орієнтуватися в цьому розмаїтті? Перегляньте рекламу соків і скажіть, що вас привабило в цій рекламі. Перегляд відеореклами соків.</p>
		<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=zwDKn9jQvMo">https://www.youtube.com/watch?v=zwDKn9jQvMo</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=_GFrXfAQWko">https://www.youtube.com/watch?v=_GFrXfAQWko</a></p>
		<p>Використайте віртуальну інтерактивну дошку Padlet та дайте відповіді : що ж вас приваблює у цій рекламі? Як ви думаєте, навіщо вона створена? А хто створює рекламу? Чи всьому можна вірити в рекламі?</p>
		<p>Хочете бути справжніми медіа обізнаними професіоналами?</p>



Наведіть телефон на один із запропонованих QR-кодів, перегляньте рекламу соку. Спробуйте визначити, чи оберете ви сік, що міститься у вашій рекламі.

Проведіть гру «Дебати», наведіть ваші докази про користь або шкідливість даного соку.

### **Скляна чи пластикова пляшка?**

Сік із пластикової пляшки не такий смачний, як зі скляної.  
Дізнайся чому це так. ( Підказка. А це тому, що пластик змінює смак. Токсичні речовини, які знаходяться в пластику, легко переходить до напоїв. Тому всі високоякісні соки продають у скляній тарі.)

Багато людей дбають про своє здоров'я і чистоту навколишнього середовища, бо пластик є забруднювачем, а тому відмовляються від використання пластика, а купують напої у скляному посуді.  
Передивіться відео [Youtube](#) «Шкідливий пластик: як зменшити обсяги непотребу в Україні»

Відходи – це найголовніше проблема сучасності.  
Наша з вами задача зменшити їхню кількість.  
Застосуйте пластик корисно.  
Виготовіть з пластикових пляшок поробку фруктів чи овочів.  
Організуйте виставку ваших робіт.



### **Навчаємося і граємо разом з «Колоском»**

Знайди у мережі інтернет коли оранжевий ящик називають чорним?  
( Підказка. Чорний ящик, у якому записується інформація про все, що відбувається на борту літака, насправді не чорний а оранжевий.  
Оранжевий наче гіпнотизує і притягує погляд. Дуже помітний.)

Пропонуємо пограти у гру «Чорний ящик».

Відповіді відшукуй у науково-природничому журналі «Колосок»

1. Їх їдять сирими, в'яленими, смаженими, вареними і називають «хлібом пустелі». Ми теж їх їмо. Що у чорному ящику?

(№2, 2009 рік, стор. 32)

2. Продукт, який є у чорному ящику, містить 300 різноманітних речовин, він має унікальну біологічну активність. Японці називають його королем продуктів. Що у чорному ящику?

(№2, 2010 рік, стор. 24-25)

3. Часто його помилково називають деревом, але насправді це – гігантська багаторічна трав'яниста рослина із соковитим стеблом заввишки 5-8 м.

Дуже корисний і поживний продукт, бо містить усі природні цукри, багато вітамінів і мінералів. Він -чудовий перекус для тебе у школі. ( Газета «Колосочок» №9, 2016 рік)

4. Бульба, папа, земляна груша-так називали цей продукт у різних країнах.

Зараз одна з основних овочевих культур у світі, її називають другим хлібом. (Газета «Колосочок» № 16 / 2016 рік)

### Кулінарна майстерня

Розпитайте у батьків, як можна заощадити енергію, готуючи їжу.

Занотуйте у свій електронний блокнот, наприклад NoteSlate.

*(Підказка. Використовуйте покриття для каструль. Без покриття тратимо на 30 % енергії більше. Не готуйте заморожених продуктів.*

Попередньо розморозуйте їх на повітрі або у мікрохвильову. Нагрівайте на максимумі до моменту закипання, потім зменшуйте потік енергії.

Посудина не повинна бути меншою, ніж нагрівне поле. Використовуйте каструлі з плоским дном. Якщо посудина не повністю прилягає до плити, використовуємо на 50 % енергії більше. Використовуйте скороварки для приготування продуктів, які потребують тривалого готування, і ви зекономите до 60 % енергії.)

		Якщо вам подобається готувати пропонуємо пограти у гру «Хто більше?», перераховуючи популярні кулінарні шоу у групі однокласників Viber. Переможця нагородити почесною медаллю «Знавець кулінарних шоу»
		За посиланням дізнайся про <a href="#">10 лайфхаків</a> для підвищення продуктивності на кухні. Запропонуйте дорослим вдома використовувати їх.
		Придумайте або розкажіть про свій лайфхак, який може стати у нагоді на кухні. Продемонструйте перед однокласниками.
		Придумайте свою корисну страву, нехай це буде вашої фірмовою стравою. Напишіть міні-есе про враження рідних про вашу страву.
		Як діти найчастіше реагують на хімічні експерименти? «Вау!» – от що вони зазвичай вигукують. Долучіться до <a href="#">віртуальної лабораторії</a> та поспостерігайте як відбуваються цікаві експерименти з фруктами і овочами, в ході яких Ви отримаєте відповіді на питання «Яким чином смачна їжа ще й корисна?» Крім того, це чудова нагода потренувати знання іноземних мов, якими представлений проект – зокрема, англійської чи німецької.
		Спробуйте приготувати вдома самі( можна з допомогою батьків) корисну та смачну страву, зробіть покрокове фото та долучіться до проведення флешмобу «Вчуся їсти все корисне».
<b>Творча лабораторія</b>		
		Корисна їжа заслуговує на те, щоб ви присвятили їм поезію. Використайте у віршах нові терміни, вивчені під час виконання проекту. Напишіть як саме вчителю вдалося заповнити вашу увагу. Вірші та найяскравіші моменти з проекту будуть надруковані у журналі «Колосок» в рубриці «Урок у віршах»
		Сподіваюся, ви вже вирішили, що будете правильно харчуватися, бо хочете бути здоровими і розумієте: треба навчитися контролювати споживання води, білків, жирів, вуглеводів, вітамінів, макро- і мікроелементів, які містяться в харчових продуктах і виконують в організмі важливі функції. Оформіть у вигляді хмари слів свій висновок . Пропонуємо прочитати корисну статтю «Живемо не для того, щоб їсти» із журналу «Колосок»

		Зробіть фото свого корисного сніданку та організуйте фотоколлаж «Мій корисний сніданок»
		Створіть постер, на якому будуть зображені/наклеєні корисні продукти (з одного боку) та шкідливі продукти (з іншого боку) з описом їхніх властивостей.
		Створіть відео-презентацію про свої улюблені страви, якщо у когось із учнів є мобільний телефон з відеокамерою (формат: пізнавальна телепередача про родинні/українські/улюблені страви). <b><i>Не забувайте, що правильне харчування для дітей – це, мабуть, найважливіший внесок у ваше здоров'я.</i></b>

**Автор проекту:**

***Волторніст Надія Миколаївна***

***вчитель початкових класів***

***Лохвицької гімназії №1***

***Лохвицької міської ради***

***Полтавської області***

