

Методичний коментар до проблемного запитання “Яка їжа корисна для мого організму?” (на с. 77–78 підручника)

Мета розгляду цього проблемного запитання — упорядкувати знання дітей про продукти харчування, надати інформацію, яка допоможе їм самостійно вирішувати, що і коли варто їсти. На наш погляд, ми маємо не розповісти учням, які продукти вживати корисно, а які ні та чому. Головне — навчити дітей дотримуватися міри, допомогти усвідомити, що не все можна поділити на “чорне” і “біле”. Навколо багато півтонів, тож треба вміти вчасно сказати собі “стоп”.

Роздивившись з дітьми *тарілку здорового харчування*, пригадаємо страви, які споживаємо, поміркуємо, які продукти потрібні для їх приготування, як слід ці продукти обробити.



Завдання з робочого зошита (частина 4, завдання 1, с. 22)

Які продукти, на вашу думку, корисні? Зафарбуйте відповідні смайлики.



Роздивимося хмару слів та малюнків.

- Прочитайте слова у хмарі. Поясніть, як кожне слово пов'язане з темою тижня.
- Що означають ці слова?
- Чому слова написані різними кольорами?
- Які слова написані більшими буквами? Чому саме ці?

- Чому в хмарі таке тло? Як пов'язані слова у хмарі з овочами та фруктами, які ми бачимо на тлі?
- Як зобразили б слова із хмари ви?
- Чому в хмарі розміщені саме ці слова?
- Що об'єднує слова у хмарі?
- Придумайте назву для цієї хмари.
- Які фрукти та овочі для приготування яких страв потрібні?
- Які ще продукти потрібні для приготування страв, назви яких написано у хмарі?
- До якої з груп на *тарілці здорового харчування* вони входять?
- До якої групи входить більшість продуктів, які ви знайшли?
- Які слова вибрали б ви? Чому?
- Складіть свою хмару слів та малюнків, пов'язаних із темою тижня.
- Яке тло ви для неї виберете?



- Роздивіться зображення у [розмальовці “Хмаринка смачних слів”](#). Використайте їх як тло для хмар слів. Про що вони будуть? З яких слів вони складатимуться? Чому саме з таких?
- Створіть хмари слів. Як оформити хмари, щоб одразу було зрозуміло, з якою темою вони пов’язані? Які слова ви в них напишете? Якими кольорами?

А тепер запропонуйте дітям створити меню на тиждень, врахувавши не тільки смаки членів родини, а й корисність їжі.

- Які продукти потрібно купити, щоб приготувати ці страви?
- Що можна приготувати одразу на кілька днів? А що потрібно готувати щодня? Чому самі ці страви?
- Як зробити їжу смачною та корисною?
- Чи одні й ті самі страви подобаються дітям і дорослим? Чому?
- Як подавати страви так, щоб вони подобалися і дітям, і дорослим?

Запропонуйте дітям пригадати продукти, які їм подобаються, вигадати нескладні страви з ними — канапки, салати тощо.

- Чи кувоварити складно?
- Що потрібно знати і вміти, аби готувати смачно?
- Чи можна назвати приготування їжі мистецтвом?