Сбалансированный рацион питания

Цели обучения:составлять сбалансированный рацион питания

- **Актуализация знаний.**

- **Вопрос:** Как вы думаете, сколько различных питательных веществ, требуется человеку в течение жизни?
- **Проведение теста**
- **Почему для детей и подростков (для вас) требуется примерно на 30% энергии больше, чем затратил организм?**

- **Групповая работа:** нужно придумать сбалансированный рацион питания и написать их на зеленых листочках.
- Обсуждение своего рациона в других группах

Дескрипторы Обучающийся
Составляет рацион питания
Описывает органические вещества в рационе питания
Обосновывает «плюсы» рациона

Практическая работа

Дескрипторы Обучающийся
проводит исследование продуктов питания на наличие органических веществ
анализирует данные и умеет делать заключения

Рефлексия.

- На дерево «Яблоня» повесить красные стикеры яблочки, если вам все понятно.
- На дерево «Лимон» повесить желитые стикеры и написать, что вам осталось непонятным.

Домашнее задание: Задание на выбор:

- Придумать ребус о здоровом питании
- Приготовить сообщение или презентацию о полезных советах рационального питания.