

**06006 Здравословен хранителен режим**

**Клас: 6 ти**

**Учениците идентифицират рискове за здравето, разглеждайки документи и ще разгледат обичайния си хранителен режим в рамките на 24 часа. Те ще анализират хранителното съдържание и ще обсъдят защо хранителните режими се различават според културата, региона и икономиката.**

**Продължителност:** едно занятие от 40-минути

**Цели**

Учениците ще:

* Формират умения да интерпретират официална статистическа информация на своя език;
* Доизграждат по-здравословни навици за хранене и начин на живот.

обмислят изборите, които правят, и които се отразяват на здравето им.

**Материали**

• хартия и молив;

• по избор: етикети на храни (по два за всяка малка група или двойка ученици, може да бъдат и фотокопия)

**Подготовка у дома**

Помолете учениците да отговорят в дневниците на следните въпроси:

1. Защо хранителните вещества са важни за хората? (Хранителните вещества в храната ни дават енергия, поддържат сърдечния ни ритъм, активността на мозъка и работата на мускулите ни. Хранителните вещества като витамини и минерали също помагат за изграждането и укрепването на костите, мускулите, и сухожилията и за регулиране на процесите в тялото.)

2. Назовете един навик, който можете да промените още днес, за да се подобри цялостното ви здраве.

3. Какво е най-голямото предизвикателство, когато става въпрос за здравето?

4. Защо мислите, че хората редовно ядат нездравословни храни?

**Библиография**

• <http://www.mh.government.bg/bg/informaciya-za-grazhdani/zdravosloven-nachin-na-zhivot/informirani-i-zdravi/>

* <http://www.mh.government.bg/bg/informaciya-za-grazhdani/zdravosloven-nachin-na-zhivot/informirani-i-zdravi/kampaniya-namalyavane-na-psihotropni-veshtestva/>
* <http://www.mh.government.bg/bg/informaciya-za-grazhdani/zdravosloven-nachin-na-zhivot/informirani-i-zdravi/kampaniya-namalyavane-konsumatsiyata-na-sol/>
* http://www.mh.government.bg/bg/informaciya-za-grazhdani/zdravosloven-nachin-na-zhivot/informirani-i-zdravi/nacionalna-k
* http://www.ncphp.government.bg/files/doklad\_2013%281%29.pdf

Национален център по обществено здраве и анализи – доклад за 2013г, стр. 27-28

http://www.ncphp.government.bg/files/nczi/zdr.statistika/health\_A\_5.pdf

**Инструкции**:

1. Обяснете, че Национален център по обществено здраве и анализи публикува доклади и анализи за здравето на населението в България.
2. Разделете учениците на групи и гледайте първите 3 материала от библиографията – свързани с тютюнопушенето, употребата на готварска сол и употребата на психотропни вещества. Кажете на учениците, че тя предлага на статистически език информация за различни аспекти на нашето здраве. Предназначени са за възрастни. Помолете децата да работят по групи и да преработят фактите на език, близък до техния.
3. Учениците записват фактите, перифразирани с техни думи на лист. Нека опишат какво са разбрали и как го тълкуват. Нека всяка група представи на класа своите факти. Обсъдете кои факти смятат за тревожни.
4. След това учениците могат да помислят и обсъдят възможни причини за някои от фактите. На всеки лист, под съответния факт, те трябва да напишат възможните причини.
5. Направете връзка между здравето и начина на хранене и вредните навици. Кажете на учениците, че по време на урока днес те ще погледнат и към собствения си избор. Всеки от нас прави избор да живее по един или друг начин, който включва консумация на храни, спорт или липса на такъв и т.н
6. Кажете им, че личният избор се определя от различни фактори: социален статус, образование, среда, и т.н. Проверете разбирането на учениците за тези понятия.
7. Помолете учениците да затворят очи и да си представят всички храни и напитки, които са поели през последните 24 часа. Кажете им да си отворят очите и да изброят храните на един лист в списък една след друга. Кажете на учениците, че тази информация няма да се споделя с друг.
8. След това помолете учениците да обозначат всяка храна според групата храни, към която тя най-много принадлежи:

ЗХ – зърнени храни (хляб, паста и др.)

З – зеленчуци

П – плодове

М – млечни (сирене, кисело мляко)

МБ – месни и бобови храни (боб, пилешко, месо, яйца и риба)

В – „вредни храни (храна с малко или никаква хранителна стойност и/или с високо съдържание на мазнини, захар и сол)

1. Освен това нека учениците обозначат всяка храна като „естествена“ (Е) или „преработена/предварително пакетирана“ (ПП) (напр. ябълката е естествена храна, а ябълковият сос е преработена/пакетирана храна).
2. Помолете учениците да определят приблизителния процент храни, които консумират от всяка група храни и процента естествени и пакетирани храни, които консумират. (За изчисляването на процента, пребройте колко са храните в групата и разделете на общия брой храни във всички групи, а след това умножете по 100).
3. Когато са готови с изчисленията, помолете учениците да се разделят по двойки, за да сравнят резултатите. Партньорите в двойката следва да си зададат един на друг следните въпроси:

o Мислиш ли, че имаш здравословен начин на хранене – начин, който ти помага да растеш и да имаш енергия?

o Мислиш ли, че в начина ти на хранене преобладават естествените храни?

o По какво се различават начините ни на хранене? Защо според теб е така?\*

o Какво мислиш за хранителните си навици?

o Мислиш ли, че ще промениш нещо в хранителния си режим? Защо?

\*Забележка: Ако някои от учениците се чувстват неудобно да обсъждат тези въпрос с партньор, дайте им възможност да напишат разсъжденията си в дневника сами.

12. Помолете някои от учениците в класа да споделят пред всички някои от отговорите на тези въпроси. Насочете учениците към това да разберат, че три фактора оказват влияние върху избора на храна: културата/личния вкус, местното наличие и икономическите ресурси.

**Речник**

* „култура“ – ценностите, вярванията и представите за света, които са придобити и се споделят от членовете на общността или обществото и които те използват, за да тълкуват преживени моменти и да следват конкретно поведение;
* „преработени храни“ – храни, които са изменени по химически път чрез добавки като например вкусови подобрители, оцветители, консерванти, стабилизатори и емулгатори;