**Тема бр. 4 - Добивање храна**

**Час бр.1 - Составни делови на избалансирана исхрана**

**Реши го анаграмот за да се запознаеш со новата наставна содржина**

Анарх авардз

**​** Кога храната ни стои во чинијата ја доживуваме со сите сетила. Важно ни е да има убава боја, да мириса убаво, а кога ќе ја ставиме во уста да ни биде вкусна. Храната е извор на енергија, а служи и за градба на телото. Таа е составена од различни хранливи материи. Во неа има шеќери, белковини, масти и масла, витамини и минерали.

**Шеќерите** се од растително потекло. Можат да бидат едноставни и сложени. Едноставните шеќери ги наоѓаме во овошјето – во јаболките, грозјето, лубеницата. Сложените шеќери ги има во оризот, компирот и пченицата. Шеќерите на нашиот организам му даваат енергија.

**Белковините** можат да бидат од растително и животинско потекло. Важни се за изградба на нашиот организам. Ги има во млекото и млечните производи, во белката од јајцето, во месото и рибата, во гравот, леќата и сојата.

**Мастите** и маслата му даваат двојно повеќе енергија на нашиот организам отколку шеќерите.Нашиот организам ги користи за одржување на постојаната телесна температура особено во зимскиот период. Мастите се цврсти како што е путерот, а маслата се течни како што е сочогледовото, маслиновото или на пример маслото од семките на тиквата.

**Витамините** ни го чуваат здравјето. Ги има во овошјето и зеленчукот. Се означуваат со големи букви од латиницата.

Витамин А – го подобрува видот

Витамин В – за здрава кожа, коса, нокти и нерви

Витамин С – за подобар имунитет

Витамин D – за здрави коски

**Минералите** ги внесуваме во многу мали количини, но, сепак се многу важни за нашето здравје. Железото ни треба за да не бидеме слабокрвни, а калциумот за да имаме здрави и цврсти коски

**Што сакам да јадам, а што не**

|  |  |
| --- | --- |
| Многу сакам да јадам ?  | Зошто ми се допаѓа таа храна ? бојата, мирисот, вкусот) |
|  |  |
| Воопшто не сакам да јадам ? | Зошто не ми се допаѓа таа храна ?(пример заради бојата, мирисот, вкусот) |
|  |  |

**Здрава чинија**

За да имаме добро здравје, за правилно да растеме и да се развиваме, треба да внесуваме разновидна храна.

Обиди се да направиш здрава чинија од твојата омилена храна.

За тоа ќе ти треба:

1 хартиена чинија

разни сликички од храна

лепило

ножички

Спореди ја твојата чинија со чинијата во учебникот. Дали се разликува?

**Пополни ја табелата за една недела.**

**Откако ќе ја пополниш, разгледај ја и одговори:**

**-Дали правилно се исхрануваш? Што ќе смениш?**

**Моето неделно мени**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Понеделник | Вторник | Среда | Четврток | Петок | Сабота | Недела |
| Доручек |  |  |  |  |  |  |  |
| ужина |  |  |  |  |  |  |  |
| Ручек |  |  |  |  |  |  |  |
| ужина |  |  |  |  |  |  |  |
| Вечера |  |  |  |  |  |  |  |
| (означи како се чувствуваш) |  |  |  |  |  |  |  |

(емотикон)

☺ ☹