



Наше питание



Витамины

А печень, желток

зрение

В₁ хлеб, гречка, мясо

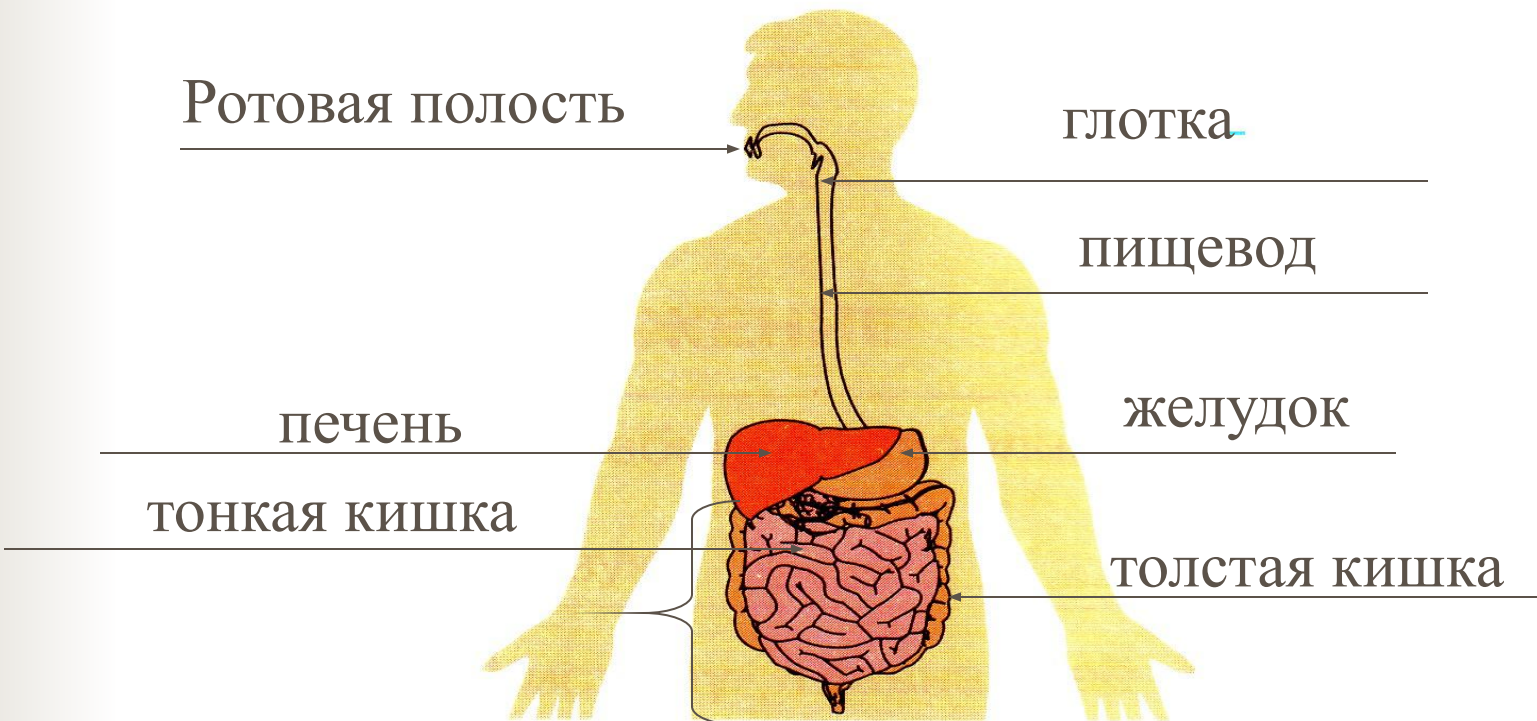
работоспособность

С томат, лук, рябина,
шиповник, редька...

аппетит

Д рыбий жир, печень рыб,
воздух, солнце...


крепкость костей





В какой последовательности пища проходит по органам пищеварения. Пронумеруй:

- эс пищевод
- эс глотка
- эс кишечник
- эс ротовая полость
- эс желудок



3	⋈	пищевод
2	⋈	глотка
5	⋈	кишечник
1	⋈	ротовая полость
4	⋈	желудок



Реши задачу.

Один мальчик съел на обед вот что: кашу с сахаром, какао с сладкой булочкой, кусок торта, шоколадку.

Хороший у мальчика был обед?
Почему?

Какие блюда предложишь ты?



Вывод

С пищей человек получает питательные вещества: белки, жиры, углеводы, витамины. Измельчение и переваривание пищи в организме обеспечивает пищеварительная система.

Чтобы быть здоровым, очень важно правильно питаться.