

Наше питание. Пищеварительная система.



Цели урока:

- Познакомиться с необходимыми организму питательными веществами, пищеварительной системой;
- выучить правила правильного питания;
- развивать умение устанавливать взаимосвязь продуктов питания и пищеварительной системы.

Тема: Кожа и опорно-двигательная система.

Тест.

1. Как называется способность человека чувствовать прикосновения, боль, тепло и холод?
а) осязанием; б) обонянием; в) вкусом.
2. Какую роль играет жир, который выделяет кожа?
а) жир делает кожу мягкой и упругой;
б) жир делает кожу крепкой и сильной;
в) жир делает кожу ловкой и стройной.
3. Какие предметы ухода за кожей указаны правильно?
а) зубная щетка, зубная паста, жевательная резинка;
б) мочалка, мыло, полотенце, крем;
в) гуталин, обувная щетка, клей.
4. От чего зависит осанка человека?
а) от скелета и мышц;
б) от связок и сухожилий;
в) от хрящей и костей.

Введение в тему урока.

- Вот что один мальчик съел на обед: кашу с сахаром, какао со сладкой булочкой, кусок торта, шоколадку.
 - Хороший у мальчика был обед?
 - Какие блюда предложишь ты?
 - Вспомни, что ты знаешь о витаминах?
 - Какие витамины встречаются в природе?

Сидит дед,
Во сто шуб одет.
Кто его раздевает,
Тот слёзы проливает.





**Росту в земле на грядке –
Красная, длинная, сладкая.**



Весной повисло –
Все лето кисло.
А сладким стало –
На землю упало.



На болоте, на лугу
Витамин зарыт в снегу.



Неказиста, шишковата,
А придёт на стол она,
Скажут весело ребята:
«Ну рассыпчата, вкусна!»



**Не корень, а в земле,
Не хлеб, а на столе.
И к пище приправа,
И на болезни управа.**




Питательные вещества: белки,
жиры, углеводы, витамины.

Из чего состоит пища?

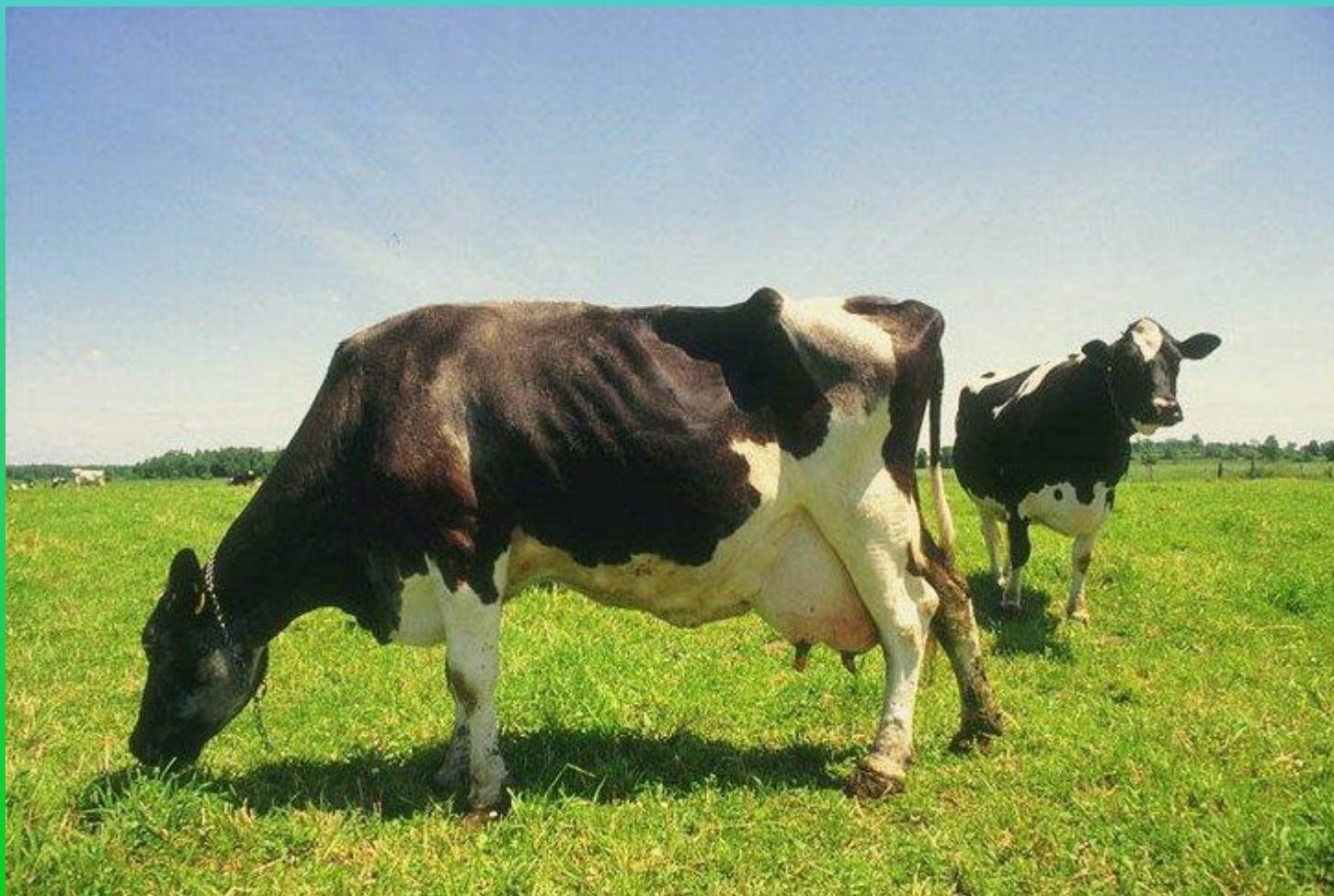
Пища состоит из сложных химических соединений, называемых питательными веществами. Главными из них являются белки, углеводы и жиры. Содержание этих питательных веществ в разных продуктах неодинаково:

- Белки содержатся в мясе, рыбе и бобовых продуктах. Наш организм использует их для роста и восстановления повреждений.
- Углеводами богаты сладости, хлеб, макароны и каши. Эти вещества обеспечивают клетки энергией.
- Жиры в большом количестве содержатся в сливочном и растительном масле, жирном мясе, орехах и плодах авокадо.
- Многие пищевые продукты содержат также в небольших количествах витамины и минеральные вещества (минералы). Молоко, например, богато минералом кальцием, который необходим для образования и роста костей.



В плодах авокадо содержится много витаминов и жиров.

Чем полезно молоко?



Практическая работа



Состав продуктов.

продукт	состав, %		
	белки (г)	жиры (г)	углеводы (г)
сметана	3,0	10,0	3,9
рис	7,2	1,1	79,2
майонез	3,1	67,0	2,6
кукуруза	3,0	0,6	9,7
масло	0,8	72,5	1,3
овсянка	9,4	4,7	59,2

Правила питания.

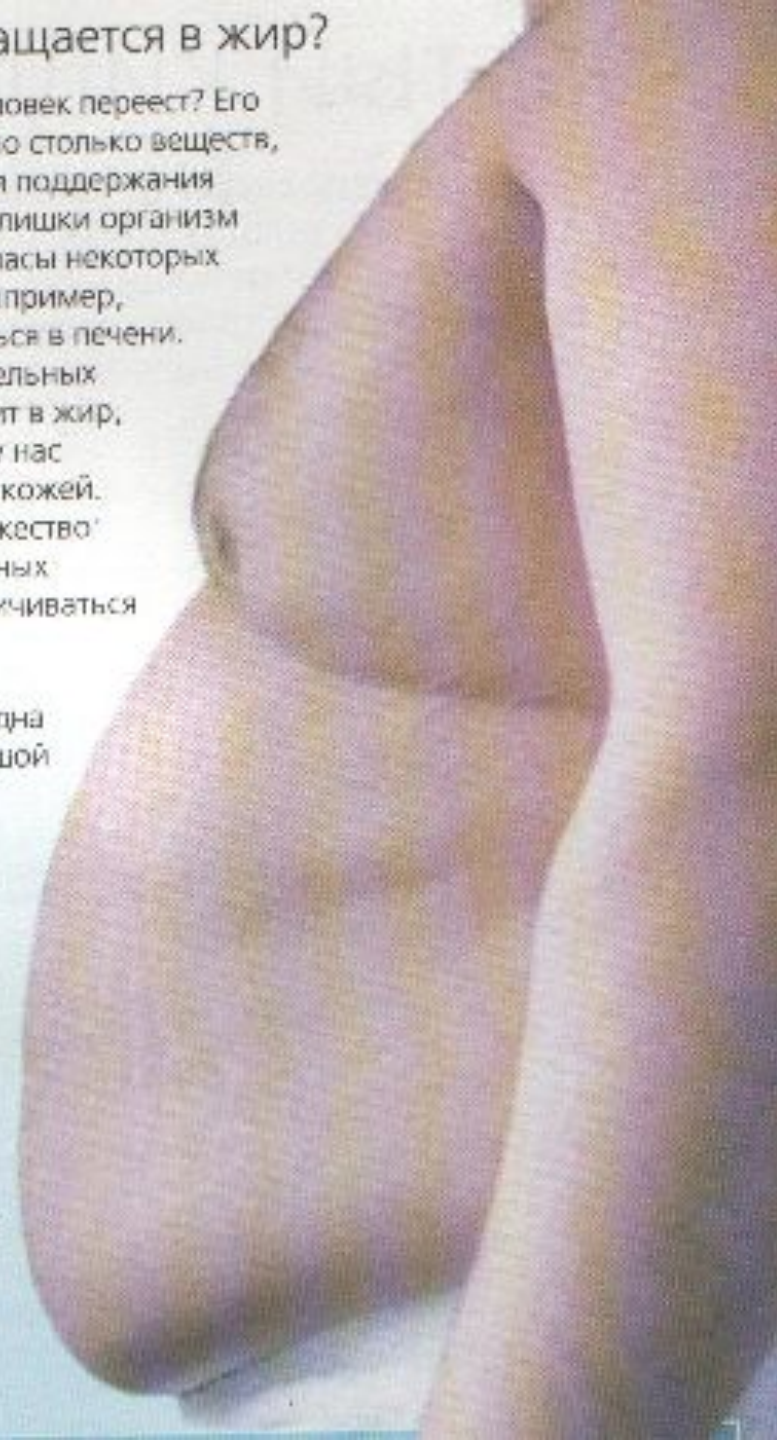
1. Нужно стараться есть разнообразную пищу, чтобы организм получал все необходимые питательные вещества.
2. Булочек и сладостей надо есть поменьше, особенно если имеешь склонность к полноте.
3. Не надо есть много жаренного, копченого, соленого, острого.
4. Пища не должна быть очень горячей, обжигающей.
5. Нужно стараться есть в одно и то же время.
6. Утром перед школой нужно обязательно завтракать.
7. Ужинать нужно не позже, чем за 2 часа до сна.

Как пища превращается в жир?

Что произойдет, если человек переест? Его клетки израсходуют ровно столько веществ, сколько им требуется для поддержания жизнедеятельности, а излишки организм отложит «про запас». Запасы некоторых питательных веществ (например, витамины) могут храниться в печени. Но большую часть питательных веществ печень превратит в жир, который откладывается у нас в слое особой ткани под кожей. Эта ткань содержит множество жировых клеток, способных накапливать жир и увеличиваться при этом в размерах.

Чрезмерная тучность вредна для здоровья, но небольшой слой подкожного жира должен быть у каждого человека. Жировая прослойка предохраняет тело от потери тепла и, подобно мягкой подушке, защищает кости от повреждений.

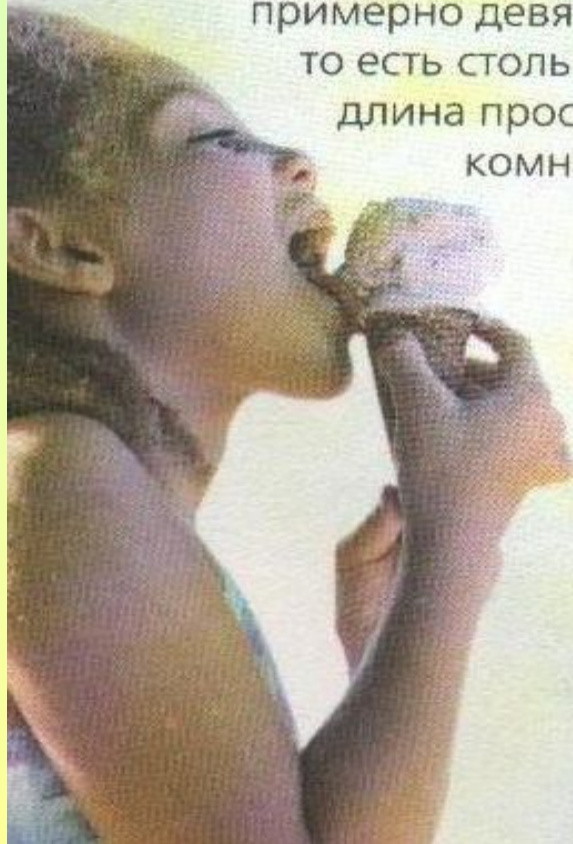
У тучных людей (справа) под кожей скопилось слишком много лишнего жира. Наиболее мощные жировые отложения образуются обычно в области живота.



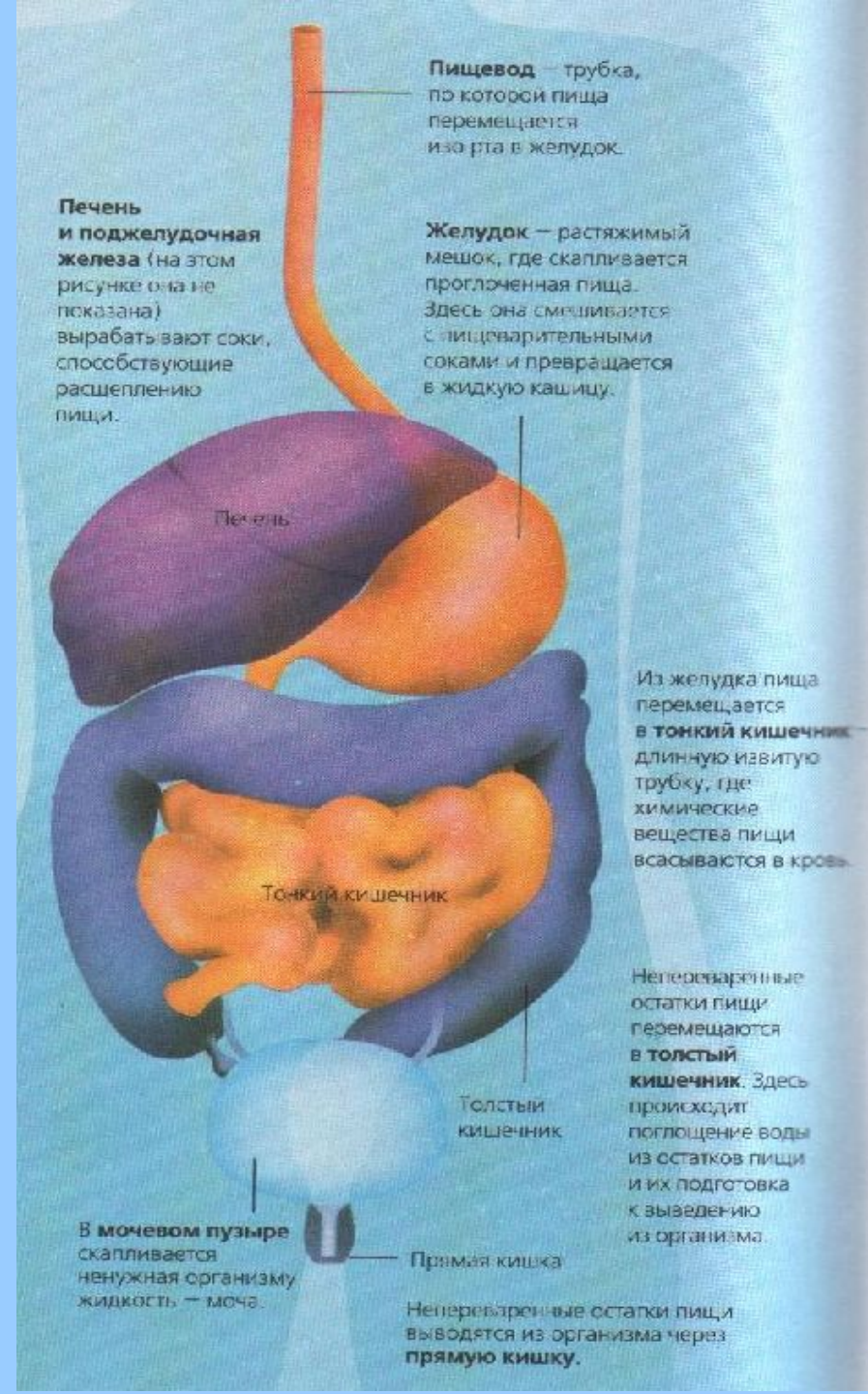
Это интересно.

Кое-что о пище

- Путешествие пищи по пищеварительной системе человека может продолжаться трое суток.
- Длина пищеварительного тракта взрослого человека составляет примерно девять метров, то есть столько же, сколько длина просторной классной комнаты.
- Каждый день человек потребляет около двух килограммов пищи и воды. А за всю жизнь он переваривает более 50 000 кг пищи, что соответствует весу 10 слонов.



Пищеварительная система.



Итог урока:

- Какие питательные вещества человек получает с пищей?
- Из каких органов состоит пищеварительная система?
- Какие изменения происходят с пищей в органах пищеварения?
- Что нового вы узнали о том, как правильно питаться?

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.