

Урок окружающего мира

4 класс

УМК «Школа России»

Наше питание.

Пищеварительная система.

**Черноголова Ирина Степановна
г.Зеленогорск Красноярский край**

L*U*S*I*A

ПОНЕДЕЛЬНИК

ВТОРНИК

СРЕДА

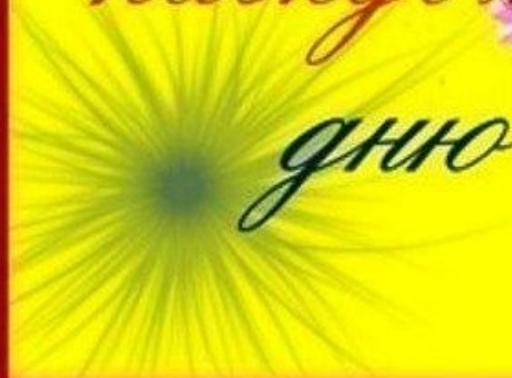
ЧЕТВЕРГ

ПЯТНИЦА

СУББОТА

ВОСКРЕСЕНЬЕ

*Улыбнись
каждому
дню*



Наше питание

Пищеварительная система.



Белки



- Белки - вещества, идущие на постройку клеток организма и дающие ему силу.

Углеводы



Углеводы - вещества, быстро дающие организму силу и жизненную энергию.

Жиры



Жиры- источник энергии для организма.

Витамины



 More Healthy

В овощах, фруктах и ягодах много полезного и необходимого для человеческого организма. Главное их “богатство” - витамины.

Практическая работа «Изучаем состав продуктов»

1. Изучить этикетки от различных продуктах.

Узнать какие питательные вещества и в каком количестве содержатся в продукте?

2. Определить в каких продуктах самое высокое содержание белков, жиров, углеводов.



ПИЩЕВАРИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА ЧЕЛОВЕКА

Ротовая полость

Пищевод

Печень

Желчный пузырь

Прямая кишка

Желудок

Поджелудочная железа

Тонкая кишка

Толстая кишка



Физминутка

Будьте здоровы!

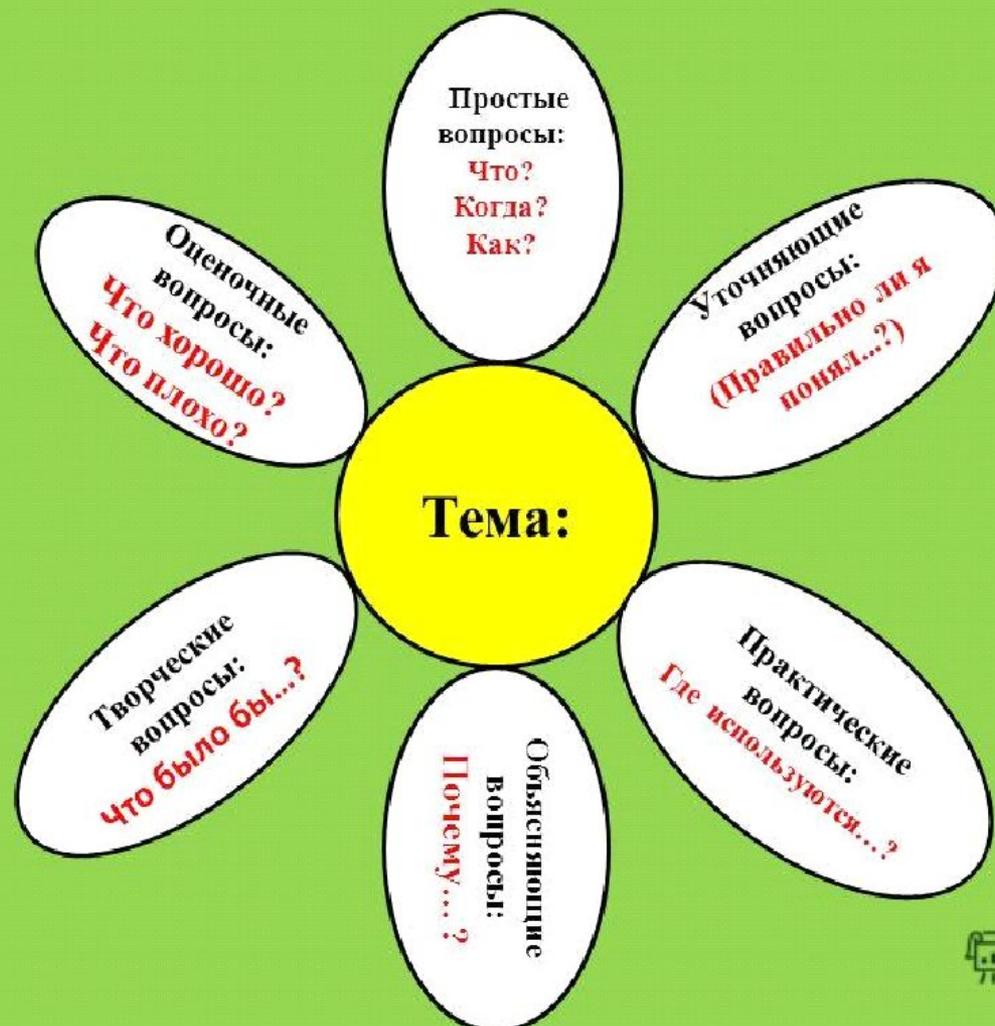


Работа в группах

«Правила питания»

- **Нужно стараться есть разнообразную пищу.**
- **Если хочешь - ешь пельмени, хоть целый месяц.**
- **В твоём рационе должно быть как можно больше булочек и сладостей.**
- **Мучного и сладкого надо есть поменьше.**
- **Не надо есть много жареного, копченого, соленого, острого.**
- **Нужно стараться есть в одно и то же время.**
- **Жареная, копченая, соленая, острая пища может быть вкусной. Ешь её побольше.**
- **Кушать надо тогда, когда проголодался.**
- **Утром перед школой надо обязательно завтракать.**
- **Перед школой утром лучше поспи подольше. Ничего, что позавтракать не успел, зато выспался.**
- **Ужинать надо не позже, чем за 2 часа до сна.**
- **Перед сном покушай плотно.**

«Ромашка Блума»



Рефлексия

- *Я хочу сказать:*
- *Что мне этот урок дал для жизни?*
- *Мне показалось важным...*