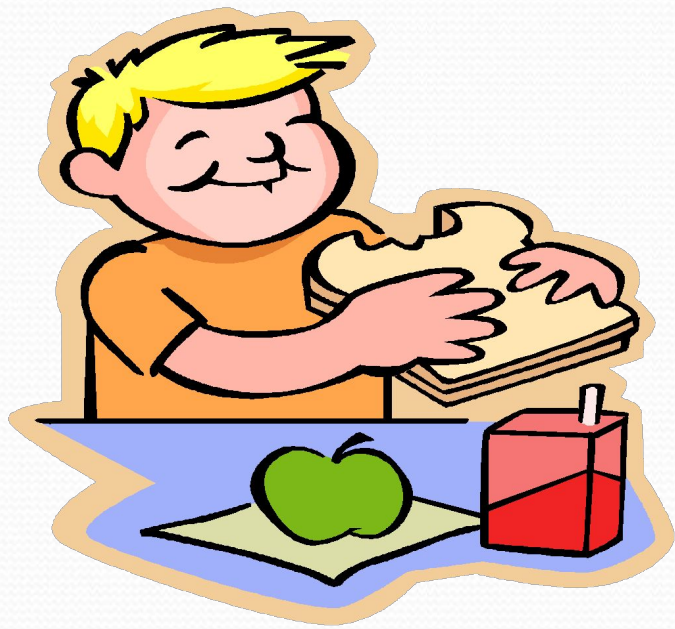


# *Наше питание*

## *Пищеварительная система*

**«Своё тело изучай –  
самого себя познай»**



**Выполнила: Зязева Т.В.  
Учитель начальных классов  
МОАУ средняя школа №31 г. Киров.**

# *Наше питание*



Какие питательные вещества человек получает с пищей?

Всякая ли пища бывает полезна?

Что значит правильное питание?

# Продукты

- **Растительного происхождения**



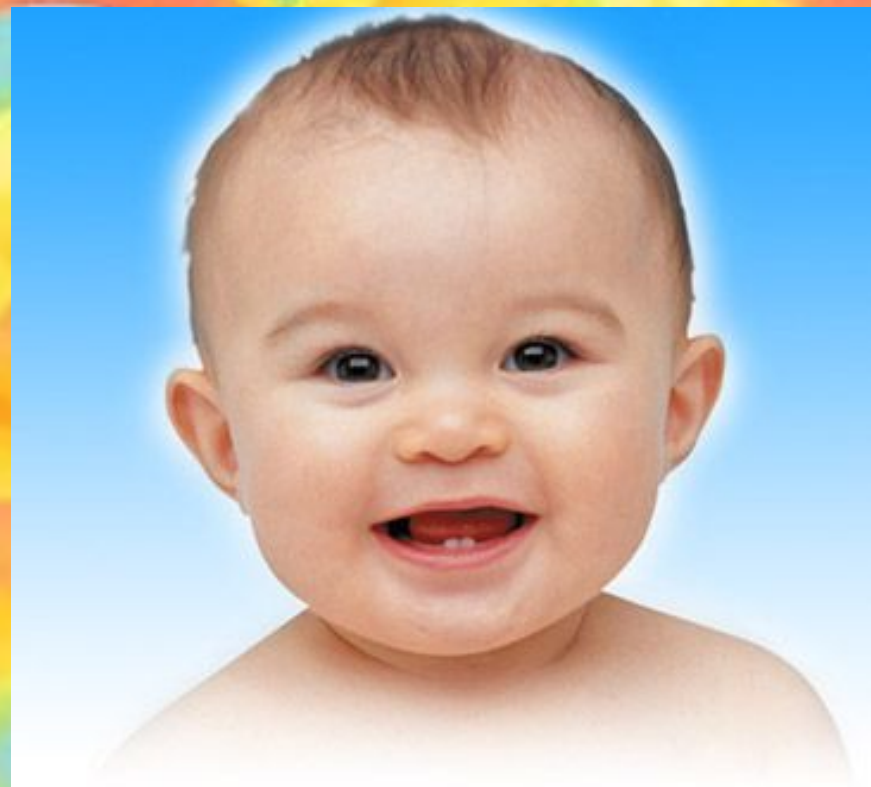
- **Животного происхождения**





**Для жизни нам нужна энергия, и мы получаем её из еды и питания.**

**Питательные вещества снабжают нас не только энергией, но и строительным материалом для роста и исправлений повреждений организма.**



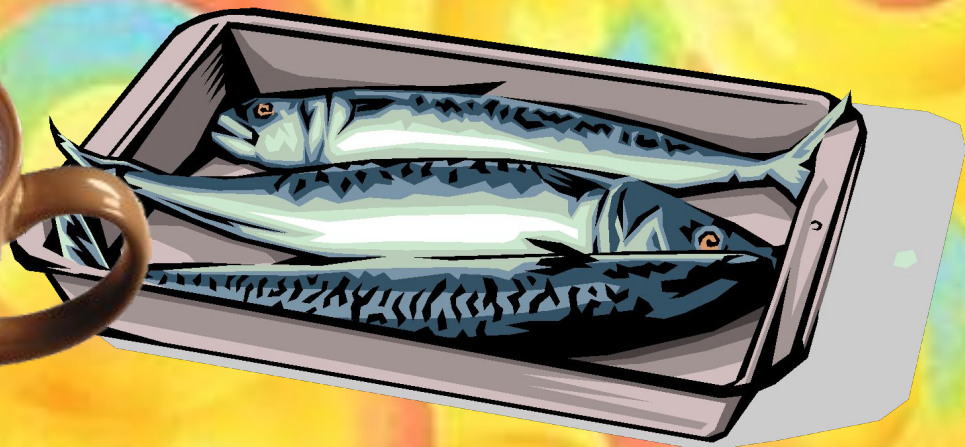
**Каждый вид продуктов полезен по - своему. Очень важно, чтобы мы употребляли в правильной пропорции все необходимые продукты.**



# ***белки***



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



**Они содержатся в мясе, яйцах, в рыбе, сыре,  
в молоке.**

# ***УГЛЕВОДЫ***



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





**Углеводы содержатся в сахаре, хлебе, картофеле, макаронах.**

# **ЖИРЫ**



**Жиры дают нам энергию и защищают нас от холода, образуя тонкий слой жира под кожей.**

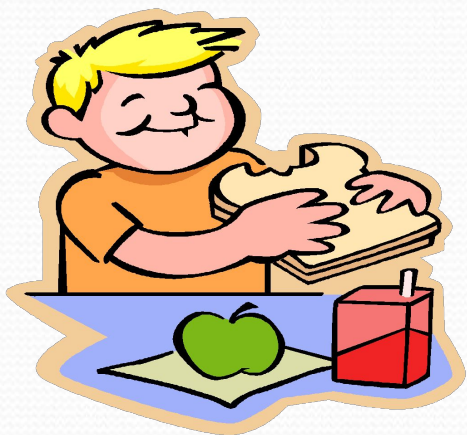


**Жиры содержатся в сыре, молоке, сливочном и растительном масле, в шоколаде и сухофруктах.**

# *Практическая работа 1*

**1. Какие питательные вещества и в каком количестве содержатся в продукте?**

**2. В каких продуктах самое высокое содержание белков, жиров, углеводов?**



# ВИТАМИНЫ

**A**

**E**

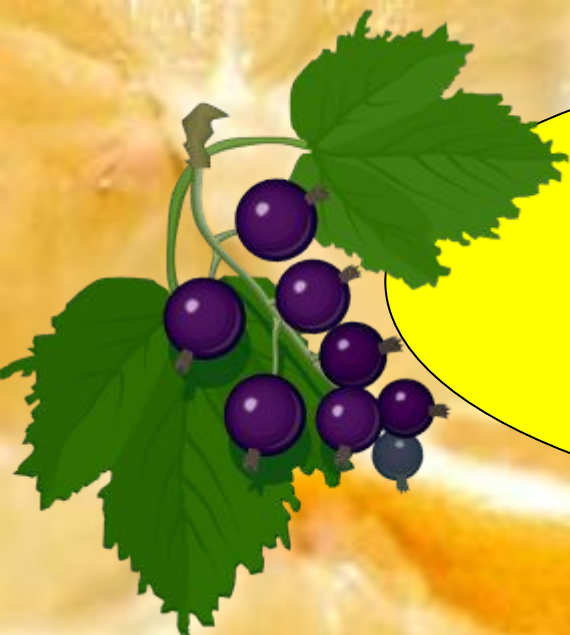
**B**

**C**

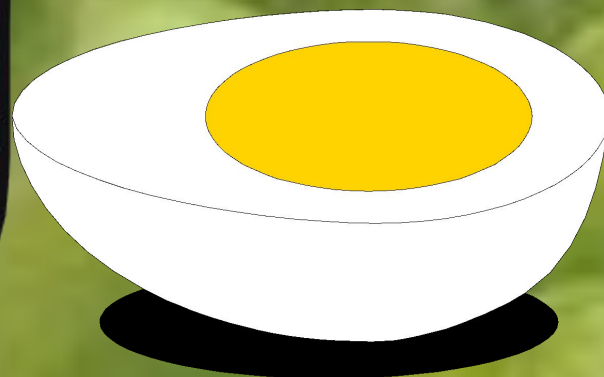
**Нажми на витамин!**

**D**

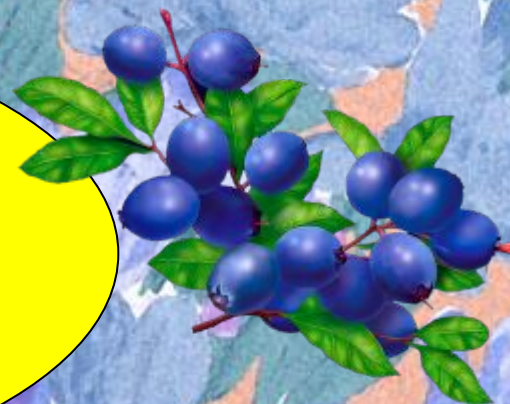
# Витамин С



# Витамин - А



# ВИТАМИН В



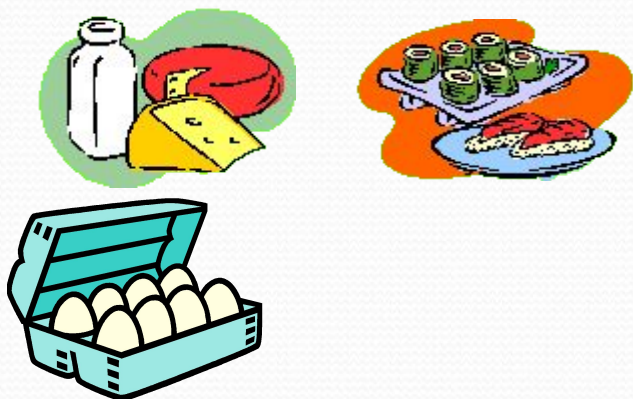


# ВИТАМИН D

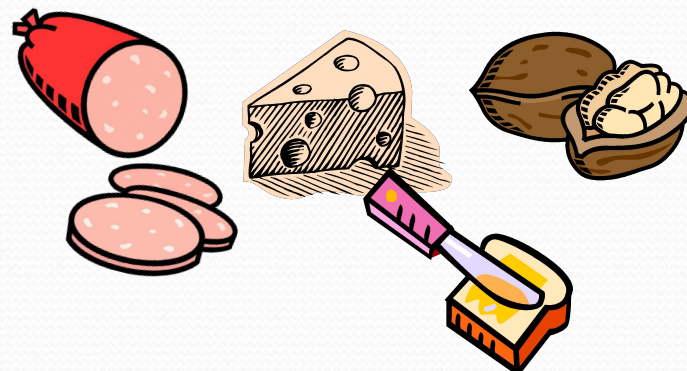


# Полезные продукты

## белки



## жиры



## углеводы



## ВИТАМИНЫ



# **Практическая работа 2**

- 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.

# **Правила питания**

**Нужно стараться есть разнообразную пищу, чтобы организм получал все необходимые ему питательные вещества.**

**Булочек и сладостей надо есть поменьше, особенно если имеешь склонность к полноте. В этой пище очень много углеводов, излишки которых организм превращает в жир и запасает под кожей.**

**Пища не должна быть очень горячей, обжигающей.**

**Нужно стараться есть в одно и то же время. Организм как бы привыкает к определенному режиму, и тогда пища лучше усваивается.**

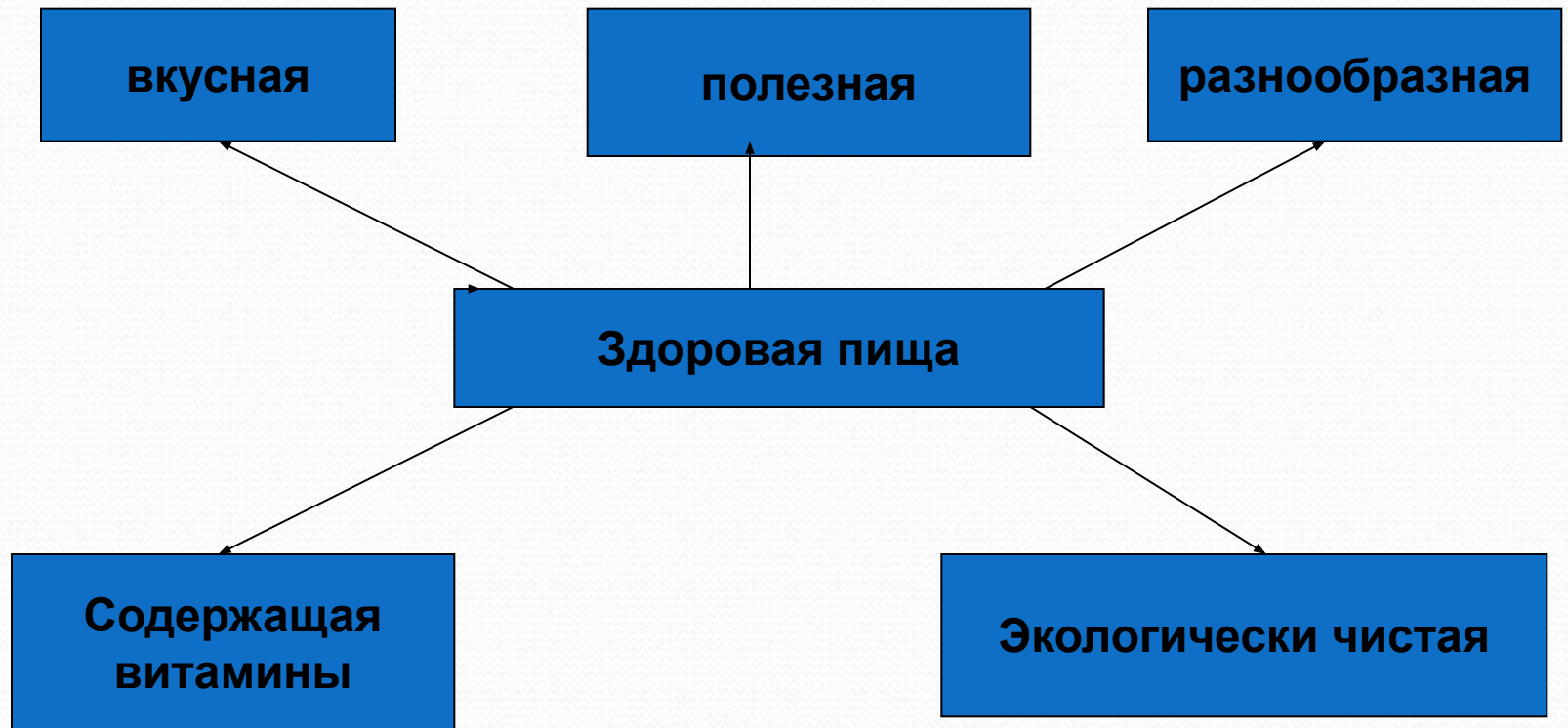
**Не надо есть много жареного, копченого, соленого, острого. Такая пища может быть очень вкусной, но не очень полезной и даже вредной.**

**Утром перед школой надо обязательно завтракать. Некоторые ребята по утрам так спешат, что вместо завтрака проглатывают что – то на ходу, а то и вовсе ничего не едят.**

**Ужинать нужно не позже, чем за 2 часа до сна. Наедаться прямо перед сном очень вредно.**



# здоровая пища



Помни всюду и всегда: для твоего здоровья  
Полноценная еда – важнейшее условие!



# Домашнее задание

- 1. Проверь себя по вопросам учебника стр 147.**
- 2. Вспомни правила питания. Познакомь с ними своих младших товарищей.**

**Дополнительные задания (по желанию):**

- 1. Составить меню на день, для человека, который занимается спортом.**
- 2. Составить кроссворд «Овощи и фрукты», «Витамины».**
- 3. Нарисовать рисунок на тему «Пищеварение»**



# Тест «Наше питание»

- 1) Для чего человеку нужна пища?
  - А) С пищей человек получает питательные вещества.
  - Б) С пищей человек получает необходимый для жизни кислород.
  
- 2) Где начинается пищеварение?
  - А) Во рту. Б) В желудке. В) В кишечнике.
  
- 3) Сколько раз в день надо чистить зубы?
  - А) 1 Б) 2 В) 4
  
- 4) По чему пища попадает изо рта в желудок?
  - А) По кишечнику. Б) По пищеводу.
  
- 5) Что в желудке переваривает пищу?
  - А) Слюна. Б) Кровь. В) Желудочный сок.
  
- 6) Где заканчивается переваривание пищи?
  - А) Во рту Б) В желудке. В) В кишечнике.