

## Тема урока: «Наше питание»



**3 класс**

## Вкусные продукты

## Полезные продукты

**творог**



**выпечка**



**газвода**



**рыба**



**молоко**



**конфеты**



**фрукты**



**мясо**



**черный хлеб**



**чипсы**



**каша**



**кисель**



# Питательные вещества

```
graph TD; A[Питательные вещества] --> B[Белки]; A --> C[Жиры]; A --> D[Углеводы]; A --> E[Витамины]; B --> B1["\"Строительный материал\""]; C --> C1["Источник энергии, \"строительный материал\""]; D --> D1["Источник энергии"]; E --> E1["Сохранение и укрепление здоровья"];
```

**Белки**

**"Строительный материал"**

**Жиры**

**Источник энергии,  
"строительный материал"**

**Углеводы**

**Источник энергии**

**Витамины**

**Сохранение и укрепление здоровья**

**белки**  
"строительный  
материал"



**жиры**  
источник энергии  
"строительный материал"

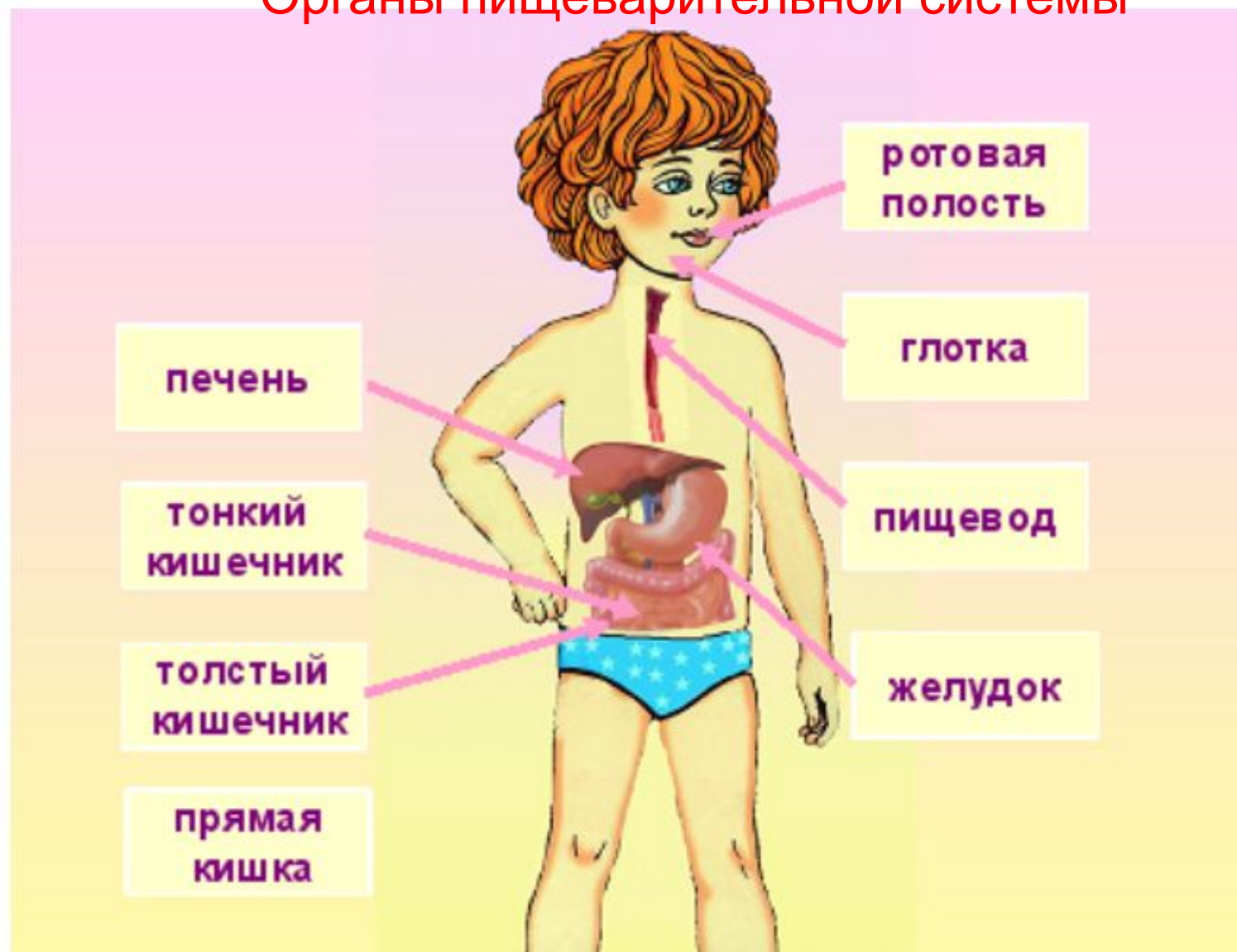


**углеводы**  
источник энергии



Питательные элементы	Функции	Источник
Белки	Строительный материал для новых тканей, для замены отмерших клеток	Молоко, хлебные злаки, бобовые, орехи
Углеводы	Основной источник энергии	Фасоль, чечевица, горох, соя
Жиры	Переносят жирорастворимые витамины; источник энергии	Орехи, зерна масличных культур
Витамин А	Стимулирует иммунные процессы, улучшает зрение, положительно влияет на состояние кожи и ее обновление, важен при формировании зубов и костей, улучшает усвоение организмом протеина, стимулирует иммунитет	Молоко, морковь, шпинат, зеленый салат, кукуруза, бананы, тыква
Витамины группы В	Улучшают обмен веществ, участвуют в формировании жировых тканей, благотворно действуют на нервную систему, обеспечивают нормальный рост и развитие организма	Зародыши пшеницы, мука грубого помола, овсяные хлопья, свежие овощи, молоко, бананы, фасоль, горох, соя
Витамин С	Необходим для восстановления и роста тканей, защищает от вредного воздействия окружающей среды и инфекций, укрепляет иммунную систему	Зеленые овощи, картофель, шиповник, петрушка, капуста, щавель, зелень петрушки

## Органы пищеварительной системы



# **Пищеварительная система**

**Ротовая полость**

**Прямая кишка**

**Глотка**

**Толстая кишка**

**Пищевод**

**Тонкая кишка**

**Желудок**

**Печень**



- 1. Нужно стараться есть разнообразную пищу.**
- 2. В твоём рационе должно быть как можно больше булочек и сладостей.**
- 3. Не надо есть много жареного, копчёного, солёного, острого.**
- 4. Нужно стараться есть в одно и то же время.**
- 5. Перед ужином поешь плотно.**
- 6. Перед школой утром лучше поспи подольше. Ничего, что позавтракать не успел, зато выспался.**
- 7. Ужинать надо не позже, чем за 2 часа до сна.**



**Я узнал...**

**Я понял**

**Было трудно...**

**Было интересно...**

