

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



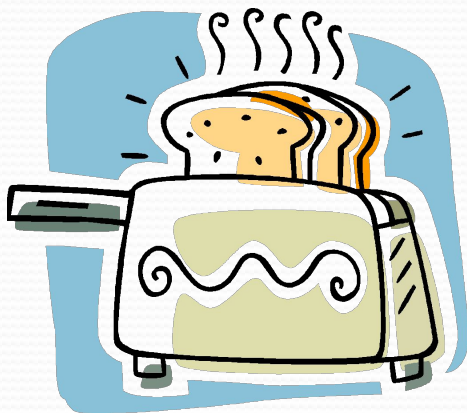
Какие питательные вещества человек получает с пищей?

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.



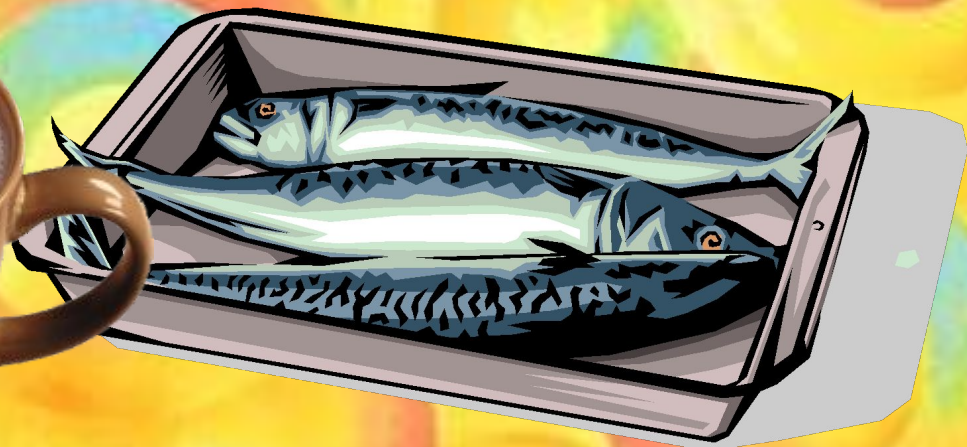
Каждый вид продуктов полезен по - своему. Очень важно, чтобы мы употребляли в правильной пропорции все необходимые продукты.



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.

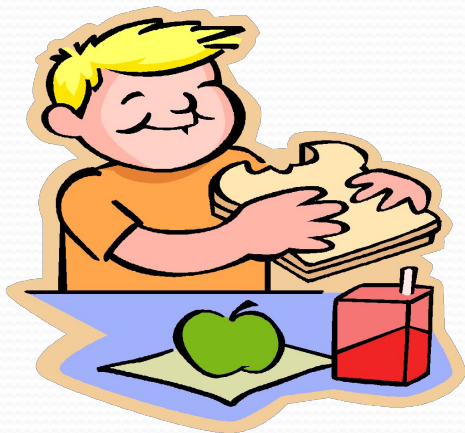


Жиры содержатся в сыре, молоке, сливочном и растительном масле, в шоколаде и сухофруктах.

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

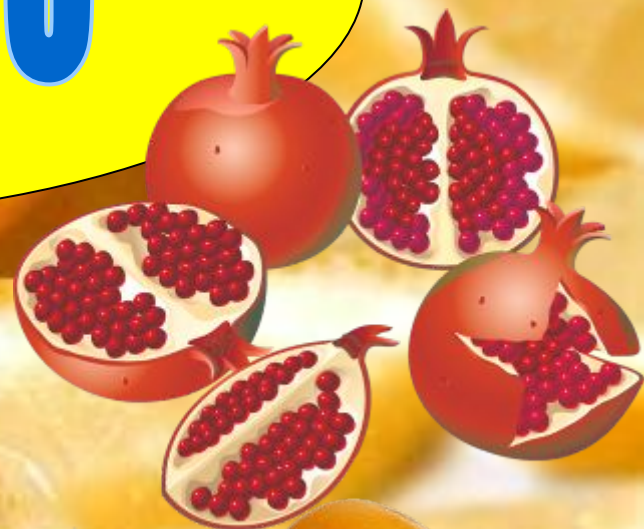
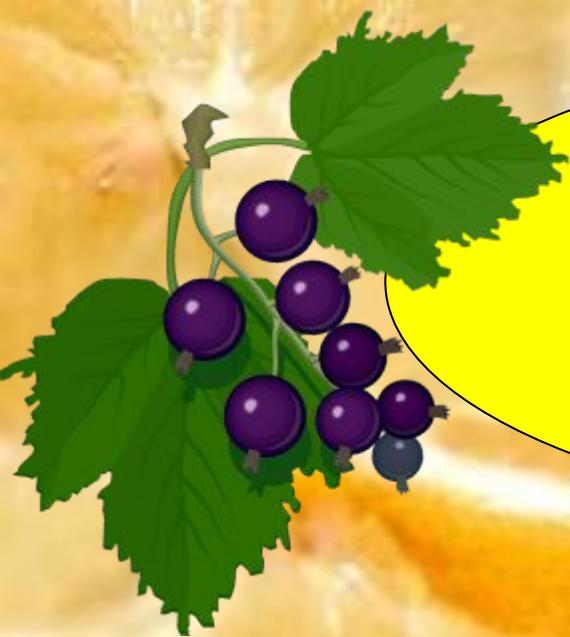
B

C

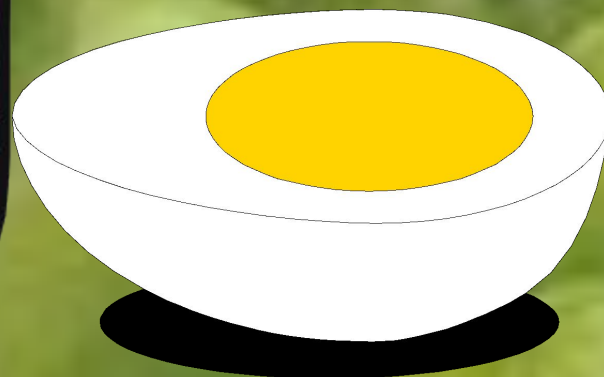
Нажми на витамин!

D

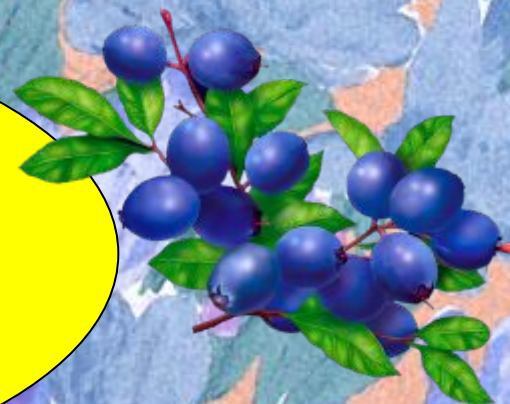
ВИТАМИН С



Витамин - А



ВИТАМИН В



ВИТАМИН D

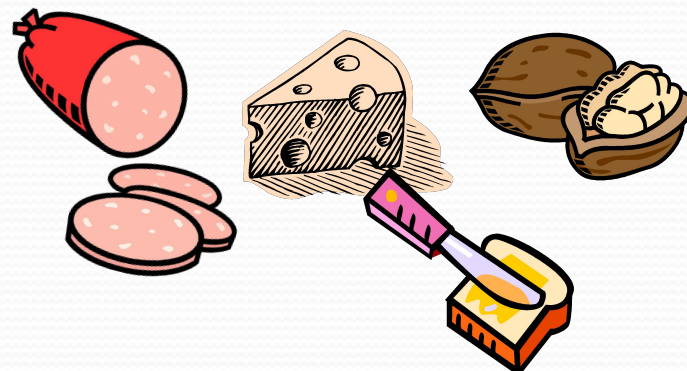


Полезные продукты

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.

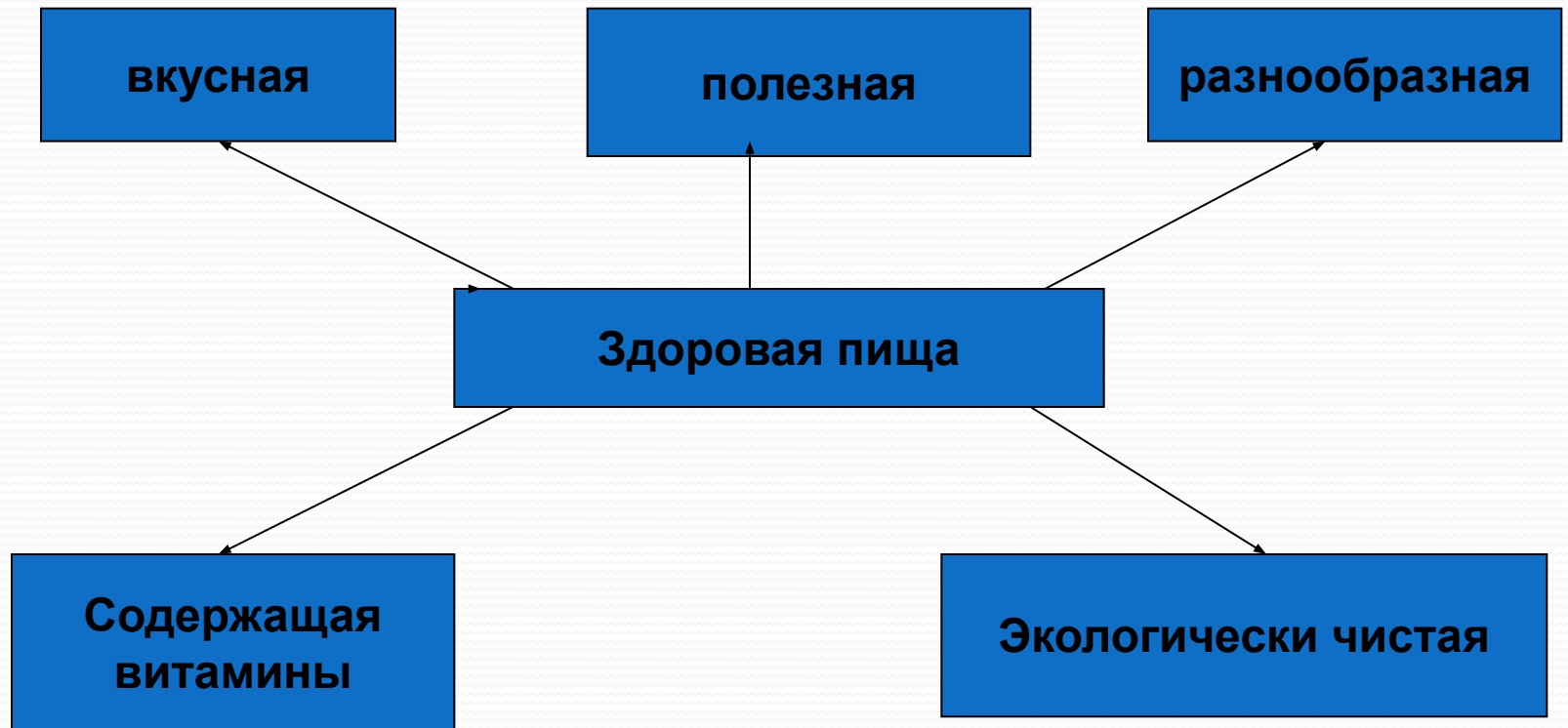
Не надо есть много жареного, копченого, соленого, острого. Такая пища может быть очень вкусной, но не очень полезной и даже вредной.

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.