

Урок окружающего мира в 3 классе



ГБОУ ГОРОДА МОСКВЫ ЦО № 1455



Тема урока :
Наше питание.
Органы пищеварения.



**ПИТАНИЕ РЕБЕНКА
ДОЛЖНО БЫТЬ ПОЛНОЦЕННЫМ,
ЧТОБ НАСЫТИТЬ ОРГАНИЗМ
НУЖНЫМ ВСЕМ И ЦЕННЫМ.**



Витамины необходимы для сохранения и укрепления здоровья.



Что мы едим?

Еда

должна

быть

вкусной и

полезной.

ПИРАМИДА ПИТАНИЯ

СОЛЬ – одна чайная ложка в день
ВОДА – не менее 1,5 литров

БЕЛКОВЫЕ ПРОДУКТЫ
+ БОБОВЫЕ
2-3 ПОРЦИИ

ОВОЩИ
4-5 ПОРЦИЙ


ЖИРЫ, МАСЛА И СЛАДОСТИ
Ограниченное количество
1-2 ПОРЦИИ

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ
2-3 ПОРЦИИ

ФРУКТЫ
2-4 ПОРЦИИ

ЗЕРНОВЫЕ
7-8 ПОРЦИЙ






Чтобы быть
здоровым,
нужно есть
суп!



**"Приходите все, у кого испорчен
желудок. Я его отреставрирую".
французский кулинар Буланже .**



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



Это полезные продукты.

Русская
народная
мудрость о
неправиль-
НОМ
питании

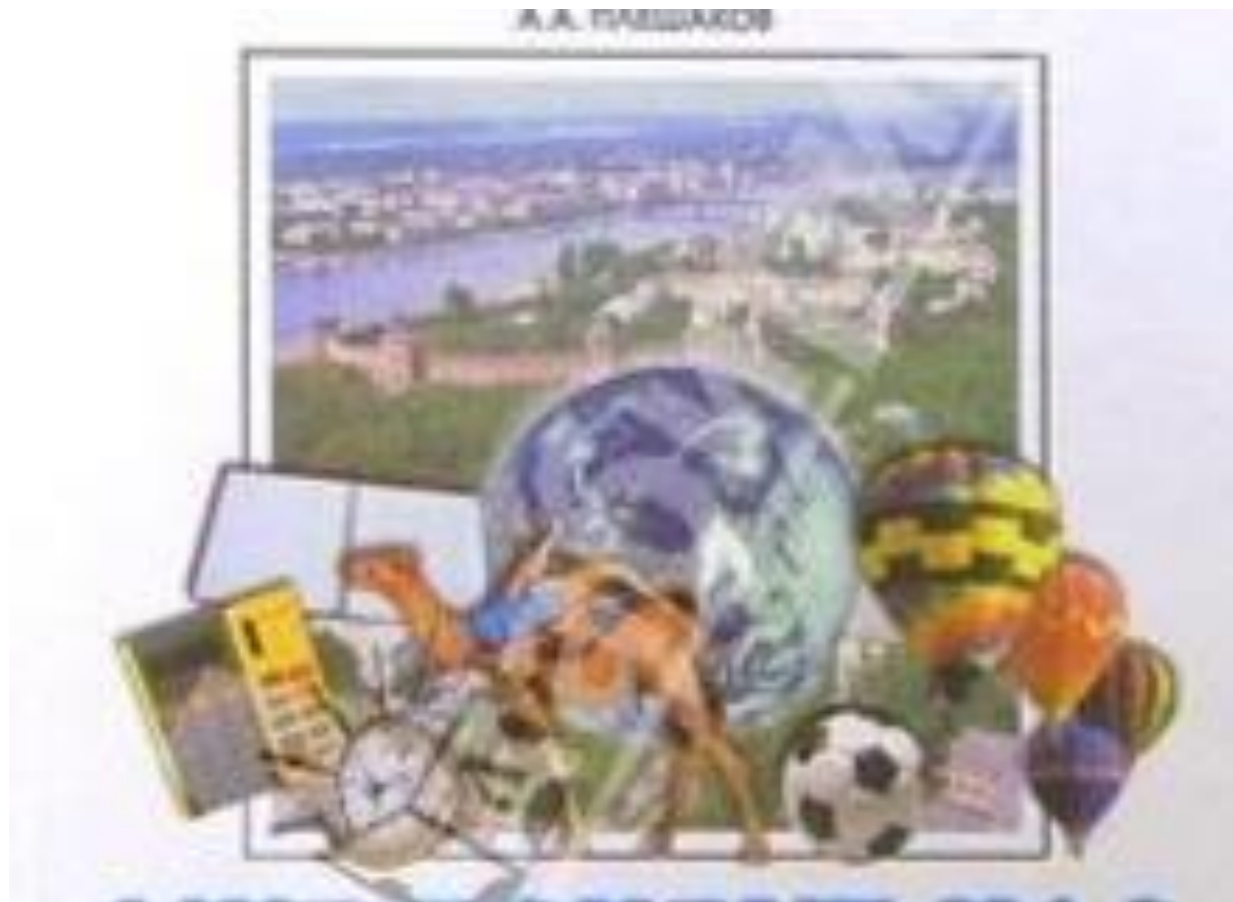


**С голоду не мрут, только пухнут, а
с обжорства лопаются.**

Прочитай .

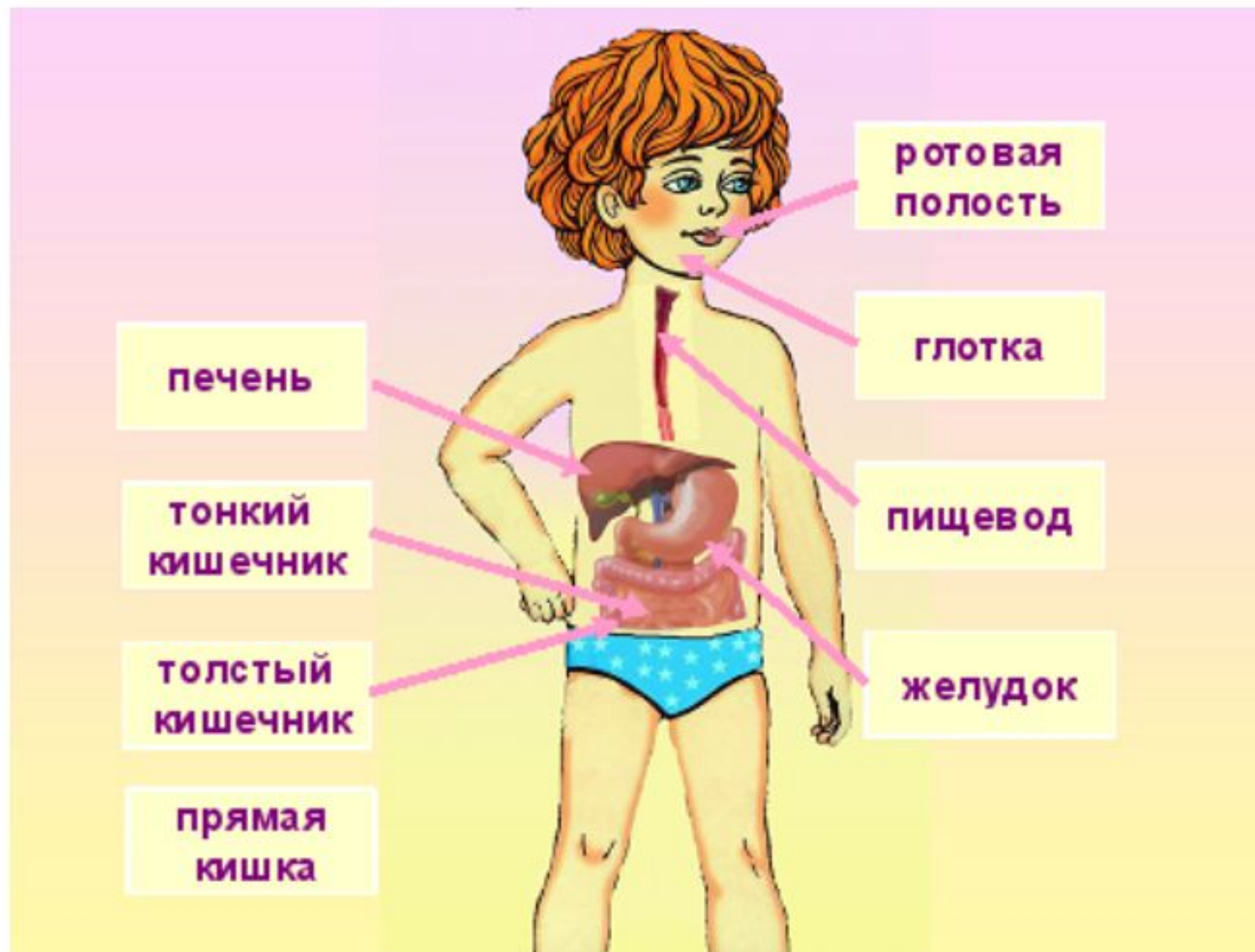
Рассмотри
иллюстра-
ции.

Ответь на
вопросы.



Работа с учебником

Наша пищеварительная система



Подведём итоги урока

- ❖ С какой важной системой организма мы сегодня познакомились?
- ❖ Какие питательные вещества человек получает с пищей?
- ❖ Может ли человек обходиться без пищи?
- ❖ Что нового узнали о том, как правильно питаться?



Береги здоровье смолоду!

