

Органы пищеварения

Почему человек должен регулярно питаться?





Пища, которую мы едим, проходит через пищеварительную систему. Здесь происходит переваривание пищи

Какие питательные вещества человек получает с пищей?



Правила питания

1. Пища должна быть разнообразной.
2. Тщательно пережёвывай пищу.
3. Старайся есть в одно и то же время.
4. Пища не должна быть очень горячей.
5. Не надо есть много жареного, копчёного, солёного, острого.
6. Поменьше ешь сладкого, мучного.
7. Обязательно завтракай.
8. Ужинай не позже, чем за 2 часа до сна.

Здоровые зубы - залог крепкого здоровья



Зубы чисти утром и на ночь перед сном.

Давай проверим:

- 1. Назовите органы пищеварения.**
- 2. Какой путь проходит пища в нашем организме?**
- 3. Почему пища должна быть разнообразной?**
- 4. Почему пищу нужно хорошо пережёвывать?**