

# 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?***