

**Презентация к уроку окружающего мира  
в 3 классе автор А.А. Плешаков  
« Наше питание. Органы пищеварения»**



**Составила учитель начальных классов  
МОУ Дмитриево Помряскинская СОШ  
Дубровская Юлия Александровна**

Девиз урока:

Хочу все знать!

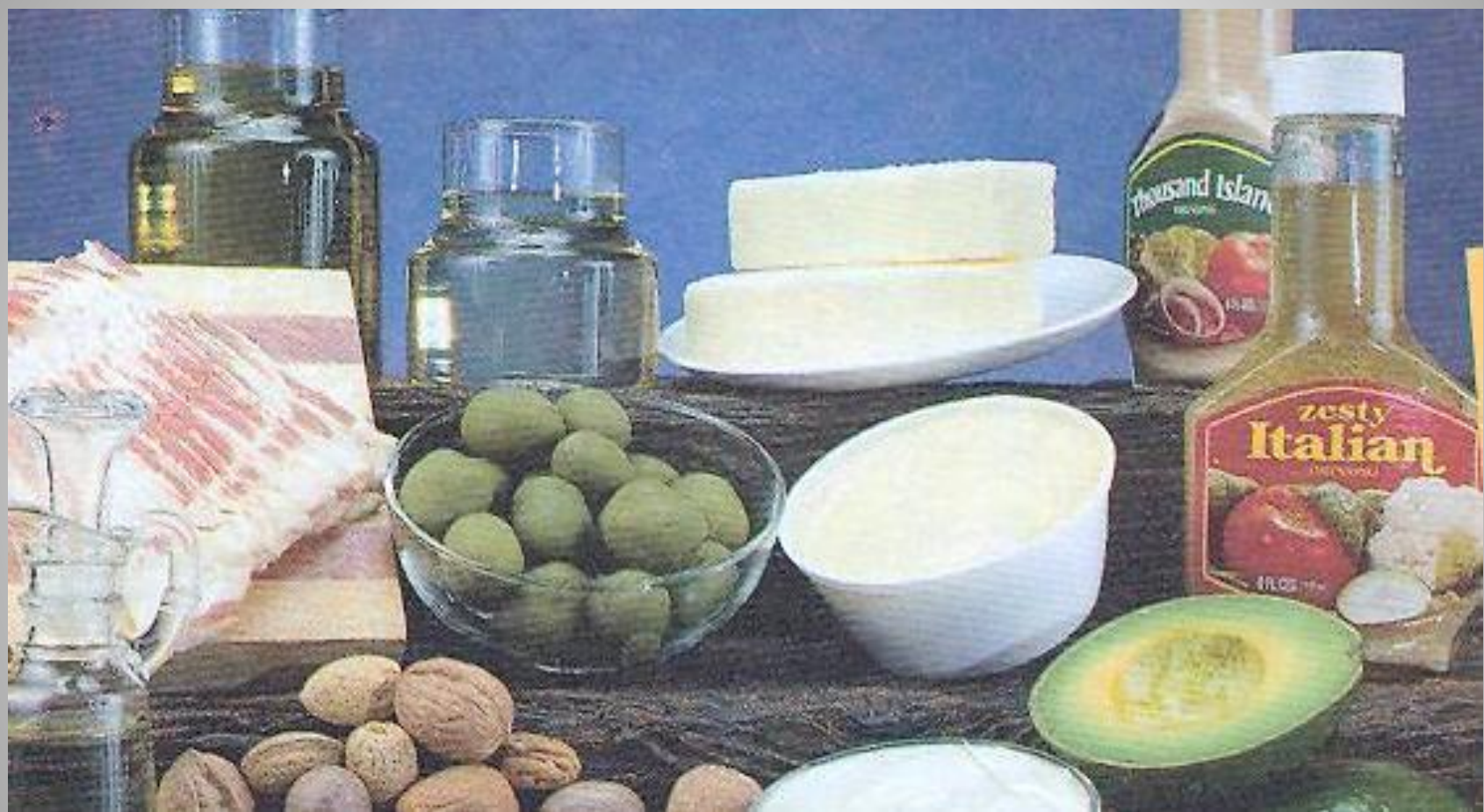
Мы рады приветствовать вас!

Тема урока:

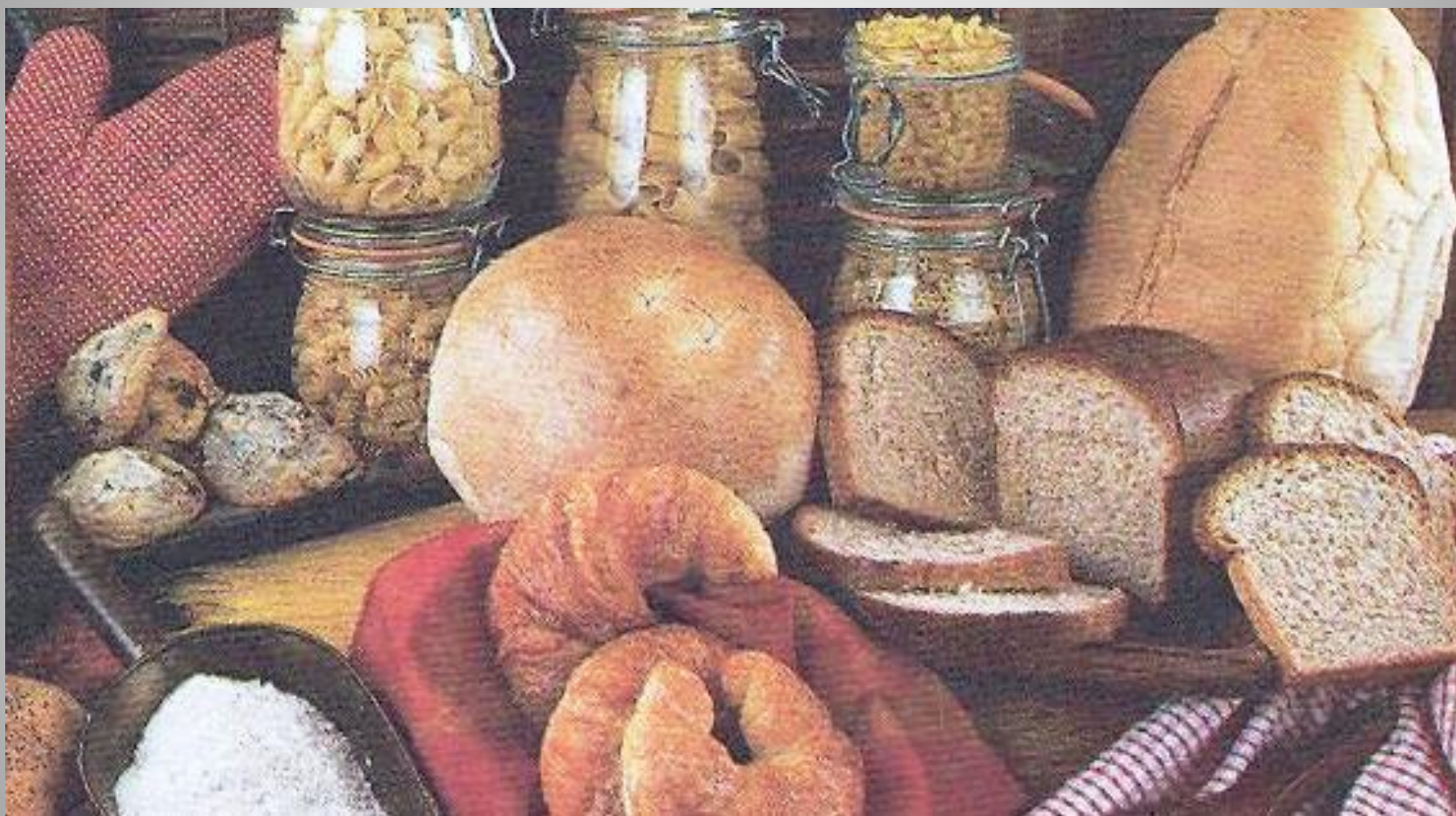
«Наше питание.  
Органы пищеварения»

## • Задачи урока :

- получить элементарные представления об органах пищеварения человека;
- познакомиться с необходимыми организму питательными веществами;
- выучить правила правильного питания.



**ЖИРЫ**

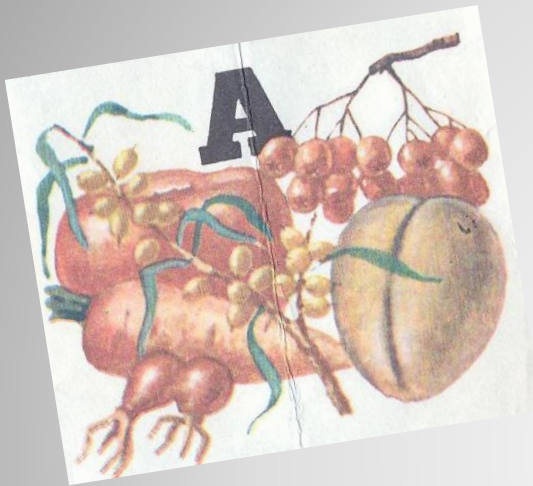


**УГЛЕВОДЫ**



**БЕЛКИ**





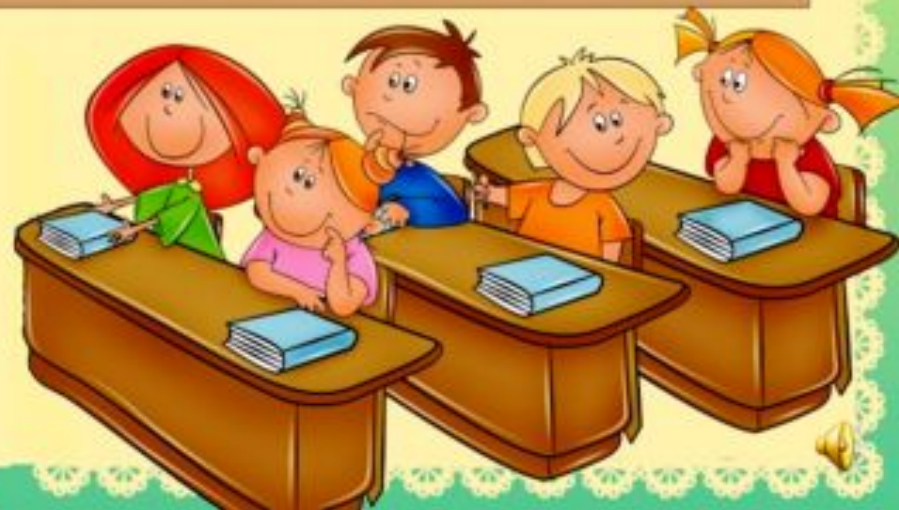
# ВИТАМИНЫ

| продукты | белки | жиры | углеводы | <u>ВИТАМИНЫ</u>   |
|----------|-------|------|----------|---|
| МОЛОКО   | 3,0   | 3,2  | 4,7      | А, В <sub>1</sub> , В <sub>2</sub> ,<br>В <sub>12</sub> |
| ШОКОЛАД  | 9,2   | 44,2 | 43,7     | В <sub>6</sub> , Е                                      |
| булочка  | 6,2   | 22,6 | 37,5     | В <sub>1</sub> , Е, РР                                  |
| СОК      | -     | -    | 12,3     | С, Е, В <sub>6</sub>                                    |
| йогурт   | 3,2   | 1,5  | 4,3      | А   |

# ● Игра « Найди свое место »



Все на весёлую зарядку!

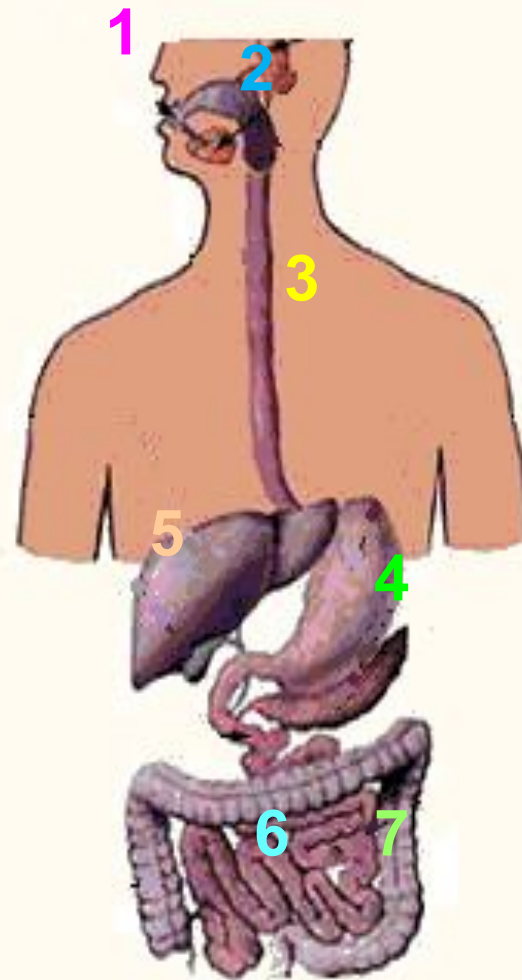


# органы пищеварения



тонкая кишка

печень



ротовая полость

толстая кишка

желудок

глотка

пищевод



# 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.



## **ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ:**

- Учебник: стр.144-147.
- Рабочая тетрадь: стр.63, №5
- Составить меню на завтрак, обед и ужин для своей семьи.

Желаем всем  
здоровья и  
хорошего  
настроения!