

ПРИРОДОВЕДЕНИЕ

3 КЛАСС

Цели урока:

- 1.Познакомиться с необходимыми организму питательными веществами, пищеварительной системой.**
- 2.Выучить правила правильного питания.**
- 3 Развивать умение устанавливать взаимосвязь продуктов питания и пищеварительной системы.**

Загадки

Сидит дед,
Во сто шуб одет.
Кто его раздевает,
Тот слезы проливает.



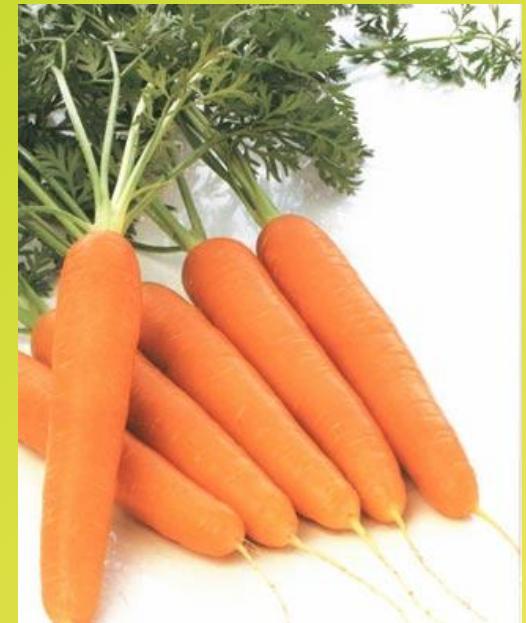
Загадки

Не корень, а в земле,
Не хлеб, а на столе.
И к пище приправа,
И на болезни управа.



Загадки

Росту в земле на грядке-
Красная, длинная, сладкая.



Загадки

Весной повисло-
Все лето кисло.
А сладким стало-
На землю упало.



Загадки

Клюква на болоте, на лугу
Витамин зарыт в снегу.



Загадки

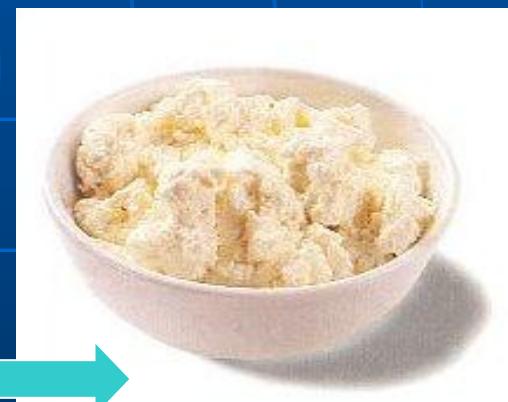
Неказиста, шишковата,
А придет на стол она,
Скажут весело ребята:
«Ну рассыпчата, вкусна!»



Какие питательные вещества человек получает с пищей?

- **Белки**
- **Жиры**
- **Углеводы**
- **Витамины**

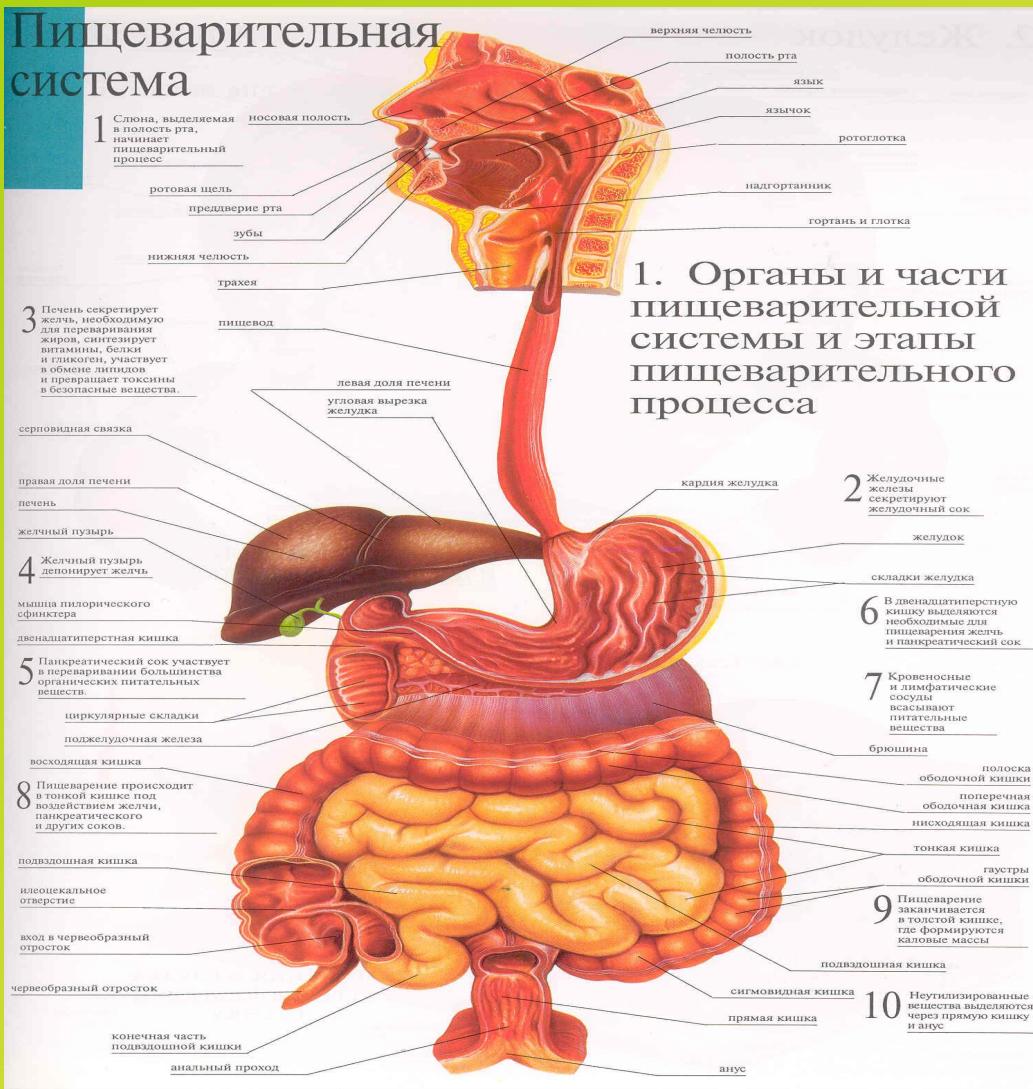
Чем полезно молоко.



состав продуктов

Продукт	Состав. %		
	Белки	Жиры	Углеводы

Пищеварительная система



Правила питания:

- 1.Нужно есть разнообразную пищу.
- 2.Булочек и сладостей нужно есть меньше.
- 3.Не надо есть много жареного, копченого, соленого, острого.
- 4.Пища не должна быть очень горячей, обжигающей.
- 5.Нужно стараться есть в одно и тоже время.
- 6.Утром перед школой надо обязательно завтракать.
- 7.Ужинать нужно не позже, чем за 2 часа до сна.