

**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.