

Пищеварительная система. Здоровое питание.

Леттер Юлия Владимировна

Учитель начальных классов

МБОУ гимназия им. А.С. Пушкина

2012-2013 учебный год

Цель

- *Сформировать представление о значении питания в жизни человека*

Задачи

- *Познакомить с пищеварительной системой человека и необходимыми организму питательными веществами*
- *Сформулировать правила здорового питания*
- *Воспитывать чувство любви и заботы к окружающей природе и собственному организму*

Как это происходит?

Твоё тело получает пищу и преобразует её в энергию при помощи пищеварения.

В процессе пищеварения еда расщепляется до молекул, которые наше тело может усвоить, - это питательные вещества.

Клетки потребляют питательные вещества и избавляются от ненужных.

печень

**ротовая
полость**

**ТОНКИЙ
КИШЕЧНИК**

пищевод

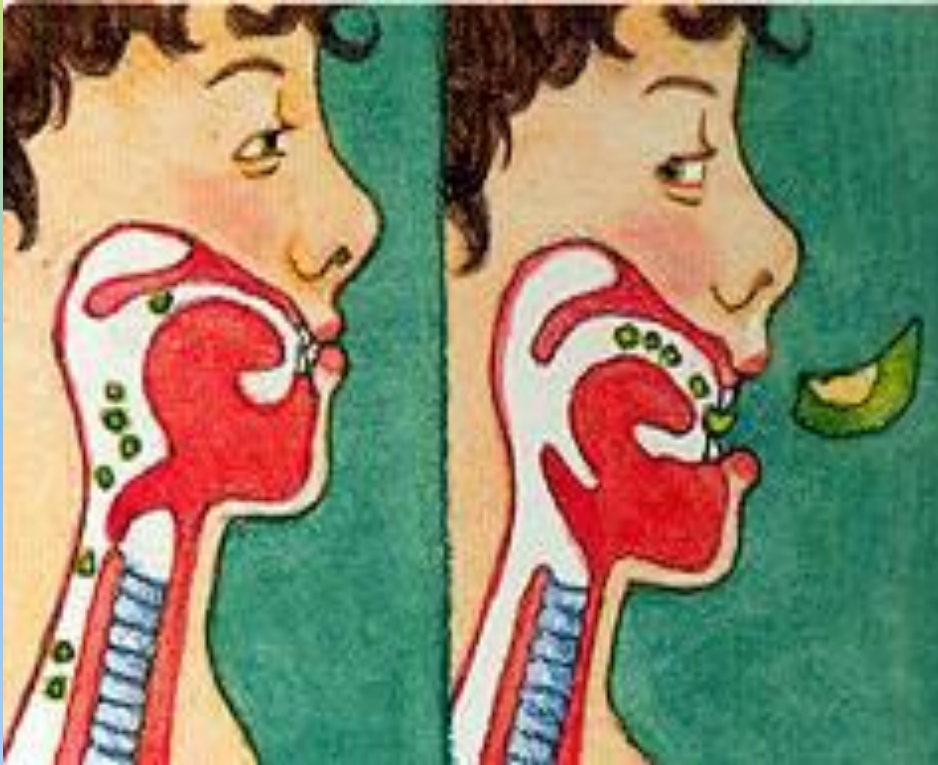
**ТОЛСТЫЙ
КИШЕЧНИК**

желудок

**интересные
факты**



Ротовая полость



Процесс пищеварения начинается в ротовой полости.

Зубы измельчают пищу, язык прижимает её к нёбу, смешивая со слюной.

Когда зубы и слюна делают пищу мягкой, язык проталкивает её к глотке.



Пищевод



Далее размельчённая пища по пищеводу поступает в желудок.

Пищевод – это мышечная трубка, выстланная слизистой оболочкой.



Желудок

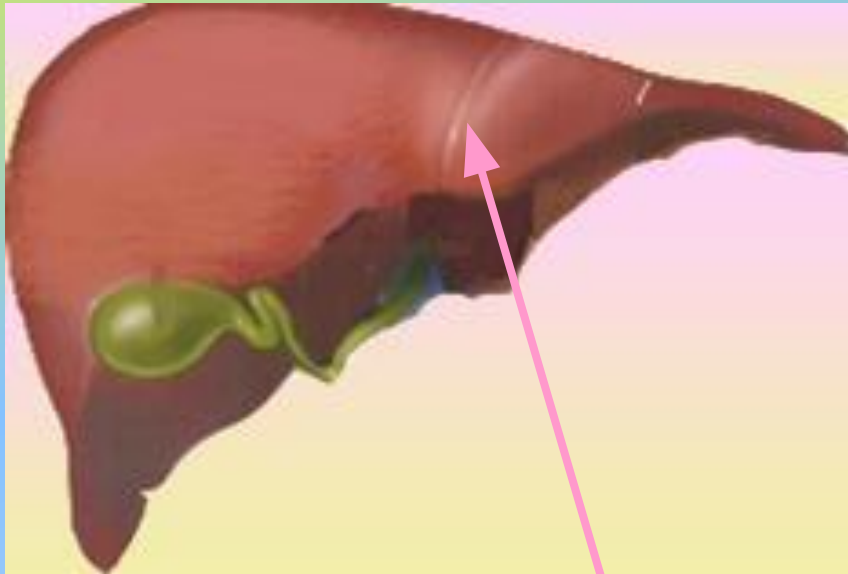


Когда пища достигает желудка, мышцы желудка её сдавливают, встряхивают, перемешивают, доводя до кашицеобразного состояния.

Здесь пища разлагается под действием соляной кислоты и желудочного сока.



Печень



печень

Печень вырабатывает желчь, которая расщепляет пищу и способствует её перевариванию.

А так же обезвреживает некоторые вредные вещества, попадающие в организм.



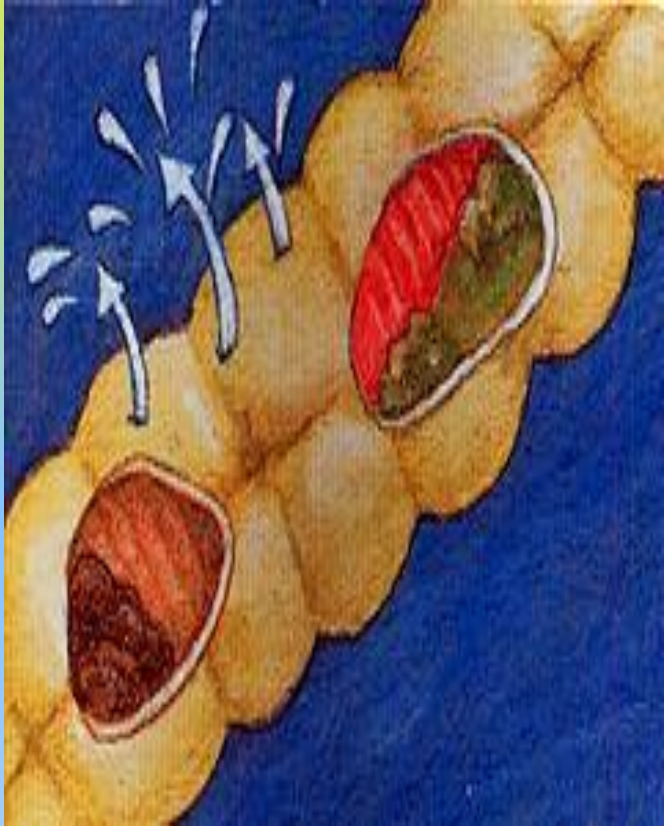
Тонкий кишечник



Процесс пищеварения продолжается в тонкой кишке. Здесь происходит основное пищеварение. Все полезные для организма вещества сквозь стенку тонкой кишки поступают в кровь. Кровоток разносит их ко всем органам тела.



Толстый кишечник



В толстом кишечнике извлекаются минеральные вещества и влага.

В кишке остаются лишь плотные отходы. Они перемещаются вниз по прямой кишке.

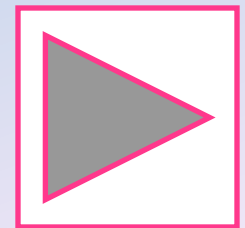
Непереваренные остатки пищи выводятся из организма.



Это интересно

- *Длина твоего пищеварительного тракта от начала до конца составляет свыше 9 метров!*
- *В кишечнике одного человека полезных бактерий больше, чем людей на Земле. Миллиарды бактерий помогают переваривать пищу.*

«ПРОВЕРЬ СЕБЯ»



Этот орган выделяет желчь для переваривания пищи.

1. Ротовая

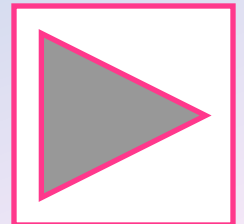
2.

3.

4. Кишечник.

5.

Пищевод.



Здесь пища пережевывается и смачивается слюной.

1. Ротовая

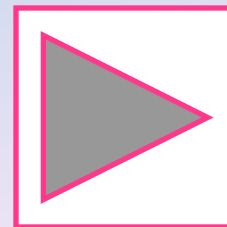
2.

3.

4.

5.

Пищевод.



В этом органе пища
перерабатывается под действием
желудочного сока.

1. Ротовая

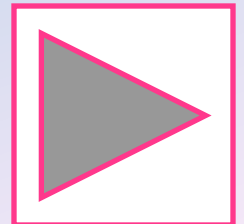
2.

3.

4.

5.

Пищевод.



По этому органу пища из ротовой полости попадает в желудок.

1. Ротовая

2.

3.

4.

5.

Пищевод.



Здесь питательные вещества всасываются в кровь.

1. Ротовая

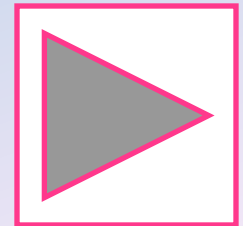
2.

3.

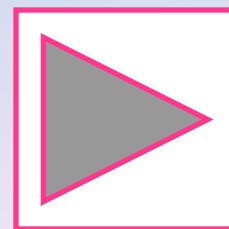
4.

5.

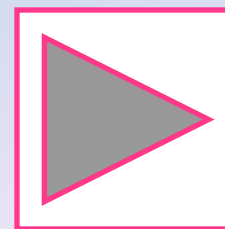
Пищевод.



Молодец!



Подумай!



Здоровое питание.

Для чего нужно есть?

Питательные вещества

- Белки
- Жиры
- Углеводы



Исследовательская работа

- Рассмотрите этикетки на продуктах и запишите в таблицу наличие в представленных продуктах питательных веществ.

<i>Продукты</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>?</i>

Правила здорового питания

- *Пища должна быть...*
- *Ешь меньше... продуктов*
- *Ешь регулярно, не менее... раз в день*
- *Ужинай не позднее... часов*
- *...*