

# Питание.

## Пищеварительная система

---





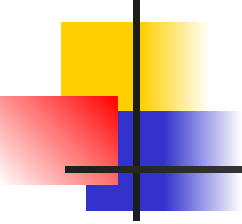
# Питательные вещества

---

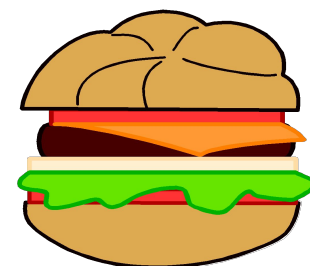
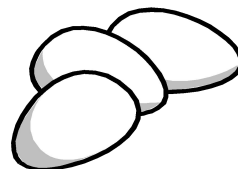
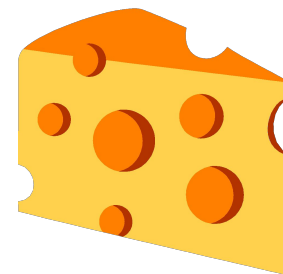
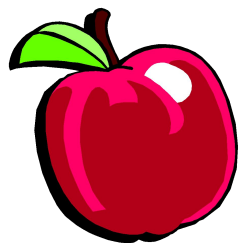
Белки

Жиры

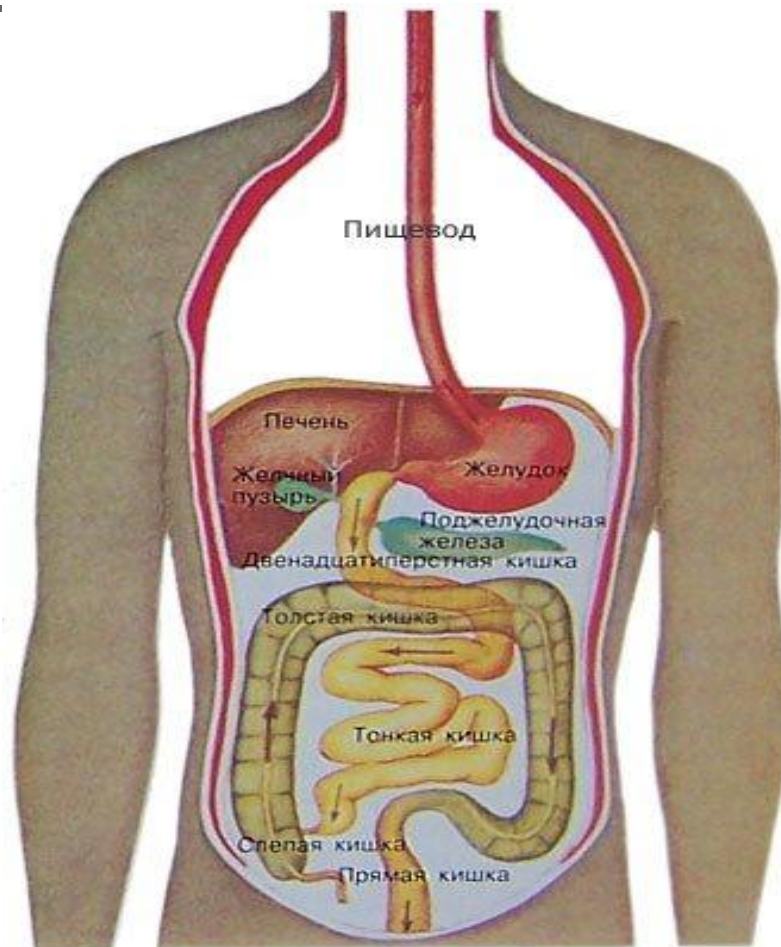
Углеводы

- 
- 
- Белки – это строительный материал
  - Жиры и углеводы – основные источники энергии.
  - С пищей организм получает еще витамины, минеральные соли и воду.

Назовите продукты, богатые белками, жирами, углеводами, витаминами:



# Органы пищеварения:





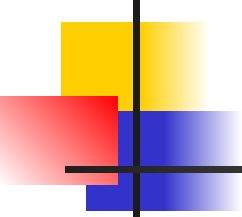
# «Золотые» правила питания:

---

- Никогда не набивай пищей полный рот

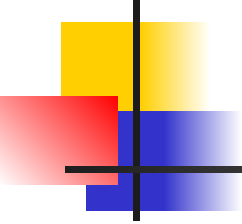


- 
- 
- Тщательно пережевывай пищу.

- 
- 
- Когда ешь, рот должен быть закрыт. Не разговаривай и не читай во время еды.



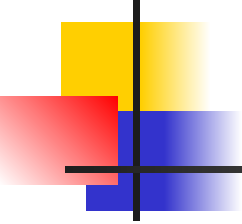


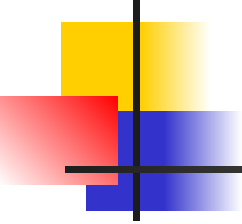
- 
- 
- Питайся разнообразной пищей, чтобы организм получал все необходимые питательные вещества. Старайся есть в одно и то же время.



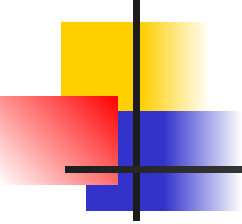
- 
- 
- Ешь больше фруктов и овощей.

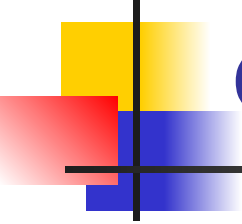


- 
- 
- Не надо есть много жареного, копченого, соленого, острого. Такая пища может быть очень вкусной, но не очень полезной и даже вредной.
  - Поменьше ешь булочек и сладостей, так как в этой пище много углеводов, что может привести к излишней полноте.

- 
- 
- Пища не должна быть очень горячей, обжигающей.



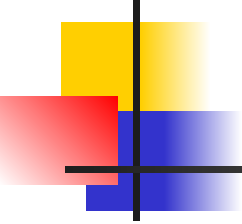
- 
- 
- Ужинать нужно не позже ,чем за 2 часа до сна. Наедаться прямо перед сном очень вредно.



# Игра «Верно-неверно»: обозначьте знаками «+», «-» свое согласие-несогласие

---

- - Пища нужна человеку, чтобы быть сильным.
- К органам пищеварения относятся желудок, легкие, сердце.
- Пищеварение начинается в ротовой полости.
- Из желудка пища попадает в кишечник.

- 
- 
- Уже во рту слюна начинает перерабатывать пищу.
  - Кушать нужно быстро, можно не прожевывать пищу.
  - Лучше питаться однообразной пищей.
  - Углеводы человек получает из сахара, круп, хлеба, овощей.



# Проверьте себя:

---

■ +

■ -

■ +

■ +

■ +

■ -

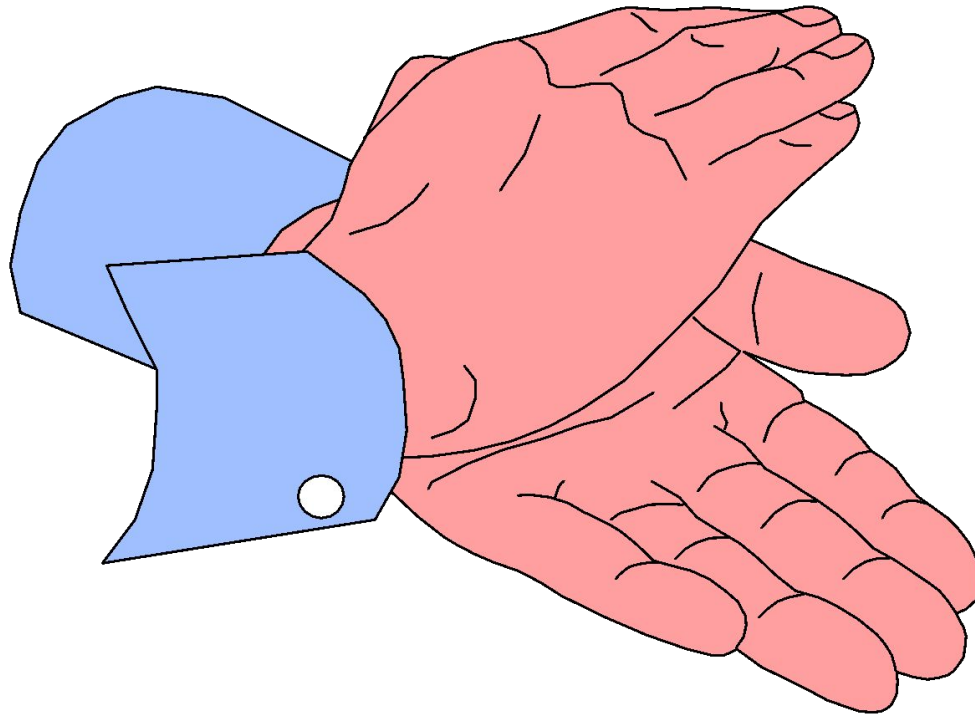
■ -

■ +



Молодцы!

---



Чекалина Н.Н. учитель начальных классов,  
г.Ульяновск, МОУ Мариинская гимназия

