

Составила учитель начальных классов Ильина С.В. МОУ «Гимназия им.Н.В.Пушкова.» г.Троицк.

ПИТАНИЕ И ОРГАНЫ ПИЩЕВАРЕНИЯ.

Зачем человек ест? Какие органы помогают ему в этом?

- Отварю я хлевец,
- Выпущу стадо овец.
- Когда мы едим – они работают,
- Когда мы не едим – они отдыхают,
- Не будем их чистить - они заболят.



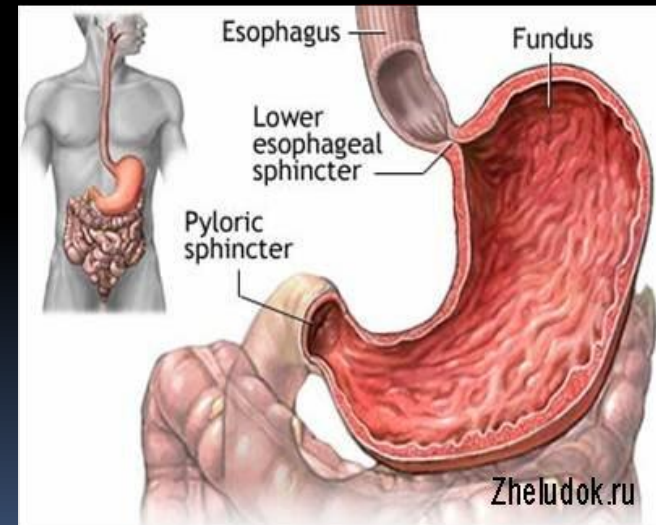
Какие органы помогают человеку питаться?

- Яма с красными краями.
- Неподвижно в этой яме
- В два ряда над рядом ряд
- Колья белые стоят.



Какие органы помогают человеку питаться?

- Висит мешочек небольшой
- То полный, то пустой.
- В него вагончики бегут,
- Пищу, жидкости везут.
- Кипит работа целый день,
- Нам помогать ему не лень.
- Готовит пищу, нас питает,
- А что не нужно – выгоняет.



Какие органы помогают человеку питаться?

- Если б не было его,
- Не сказал бы ничего.



Какой должен быть состав пищи?

- СУП
- ХЛЕБ
- КАРТОШКА
- КОТЛЕТА
- САЛАТ
- КОМПОТ

На какие две группы можно разделить все
эти продукты?

ДВЕ ГРУППЫ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ



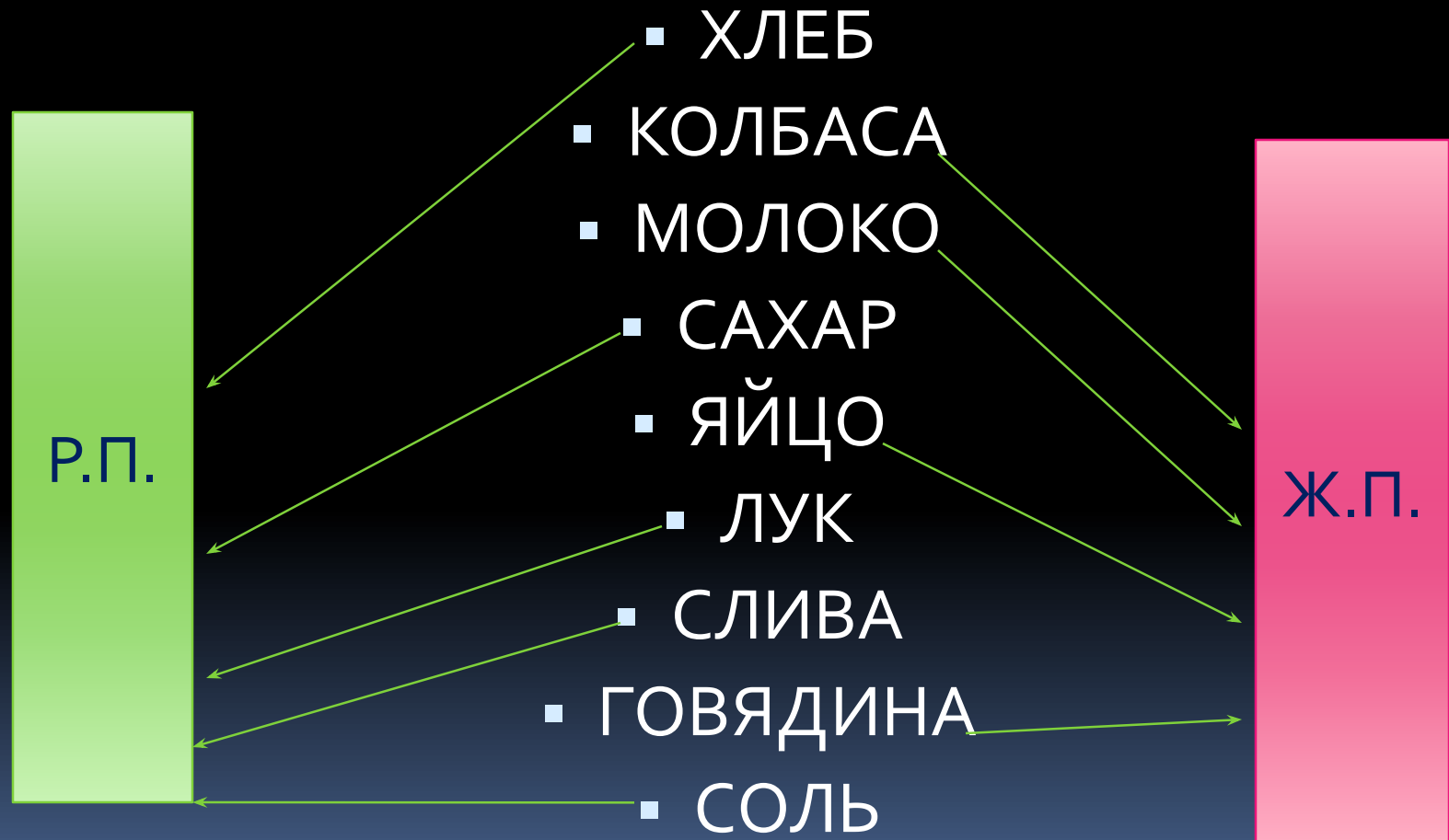
РАСТИТЕЛЬНОГО
ПРОИСХОЖДЕНИЯ



ЖИВОТНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ



Укажи стрелкой продукт и его группу.



Питательные вещества пищи.

- ❖ Белки
- ❖ Жиры
- ❖ Углеводы
- ❖ Минеральные соли
- ❖ Витамины



ВИТАМИНЫ

- Витамины А – улучшают зрение и здоровье кожи. (Капуста, мясо, яйца, молоко.)
- Витамины В – сохранение энергии и здоровье кожи (Сыр, хлеб, горох).
- Витамины С – восстанавливает силы после болезни и травм. (Апельсин, лимон, яблоки, капуста)
- Витамины Д- помогает расти (Рыба, яйца).
- Витамины Е – укрепляет клетки (Орехи, масло растительное, кукуруза)
- Витамины К – останавливает кровотечение (Зелень, помидоры).

ВСЕ ПРОДУКТЫ ПО ПИТАТЕЛЬНОМУ ВЕЩЕСТВУ ДЕЛИМ НА ТРИ ГРУППЫ:



БЕЛКИ

- Строительный материал для клеток.
- Нужны для роста и развития человека.



УГЛЕВОДЫ

- Топливо для клеток.
- Основной источник энергии для движения.

ЖИРЫ

- Продовольственные и топливные склады.
- Строительный материал для мозга и нервной системы.



КАК ОРГАНИЗМ ПЕРЕВАРИВАЕТ ПИЩУ

