

# Питание и органы пищеварения



Для чего человек ест?



Чтобы ходить, бегать, прыгать,  
дышать, смеяться, работать, *чтобы*  
*жить*, нужно принимать пищу.



За свою жизнь каждый человек  
съедает примерно 50 тонн продуктов.  
Целый грузовой вагон.

Человек может жить без еды  
30-40 дней.



## Вопросы:

- Какая пища полезная и вредная?
- Какие питательные вещества должны содержаться в пище?
  - Как пища преобразуется и усваивается нашим организмом?
- Какие органы участвуют в этом процессе?



Выберите продукты, которые полезны для вас и разделите на две группы:

Полезные продукты

Неполезные продукты

Рыба, «Pepsi», кефир, «Fanta», чипсы, геркулес, жирное мясо, подсолнечное масло, торты, «Snickers», морковь, капуста, шоколадные конфеты, яблоки, груши, хлеб.



## Полезные продукты

рыба  
кефир  
геркулес  
подсолнечное масло  
морковь  
капуста  
яблоки  
груши  
хлеб

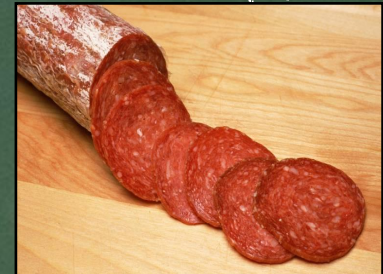
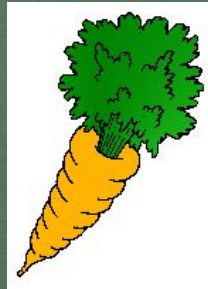
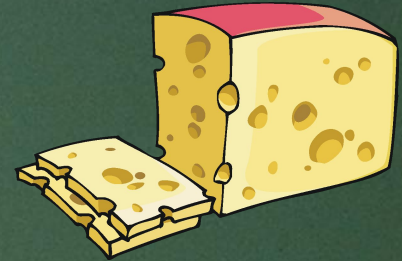
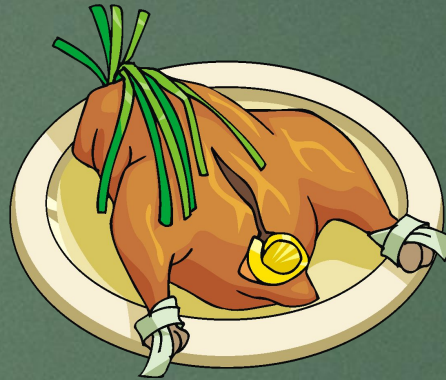


## Неполезные продукты

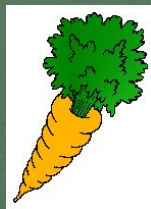
«Pepsi»  
«Fanta»  
чипсы  
жирное мясо  
торты  
«Snickers»  
шоколадные конфеты



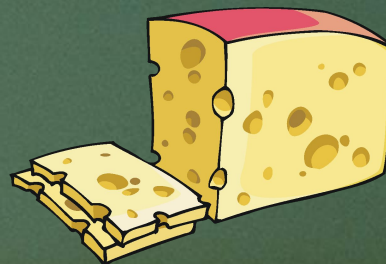
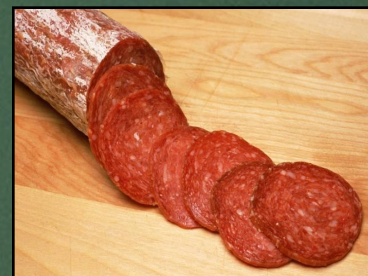
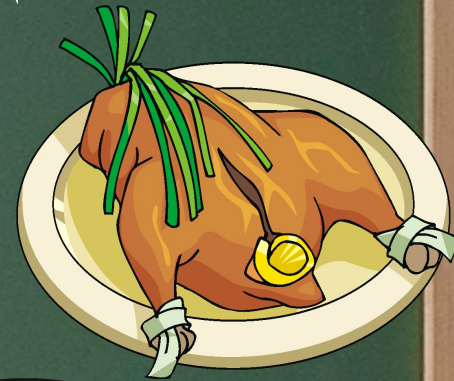
На какие две группы можно  
разделить эти продукты?



Продукты  
растительного  
происхождения



Продукты  
животного  
происхождения





Два условия правильного питания:

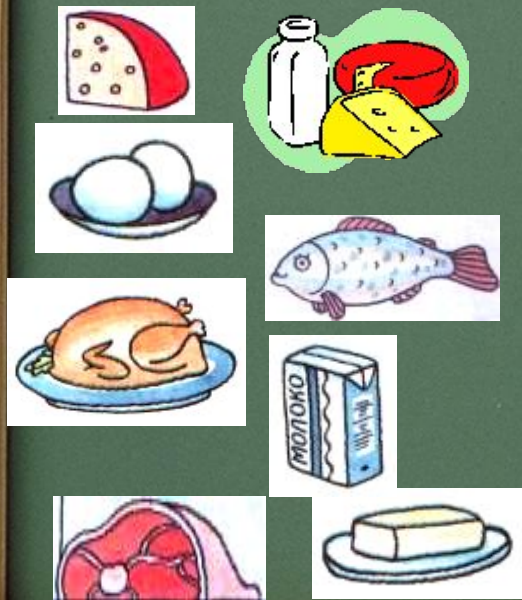
разнообразие

умеренность



# Белки

В продуктах  
животного  
происхождения



# Жиры

В мясе, молоке,  
сале, в  
маслянистых  
растениях



# Углеводы

В крупах, муке,  
крахмале,  
фруктах, овощах



Пища должна быть не только полезной, но и красиво выглядеть. Это повышает аппетит.



Самая *полезная пища* та, которую человек ест с аппетитом. Пища должна быть разнообразной и вкусной.

Очень полезно есть овощи и фрукты.



Принимать еду необходимо в одно и то же время.



*Вредная пища* - избыток соли, сахара, незнакомая пища.



Но куда же делась пища, которую вы съели? Что с ней произошло?  
На самом деле она лежит в животике, как в сундучке. С нею  
произошли чудесные превращения. Давайте отправимся открывать тайну  
исчезновения пищи.



*Зубы* работают как жернова: откусывают перемалывают и пережевывают пищу. Это очень важная работа.



**Не забывайте  
утром и вечером  
чистить зубы,  
чтобы сохранить  
их здоровыми!**



Слюна постоянно выделяется в небольшом количестве и смачивает пищу.

Попробуй, проглоти черствый хлеб. Все горло обдерешь. А если хлеб долго жевать, он хорошо смочится слюной и проглотить его будет нетрудно.

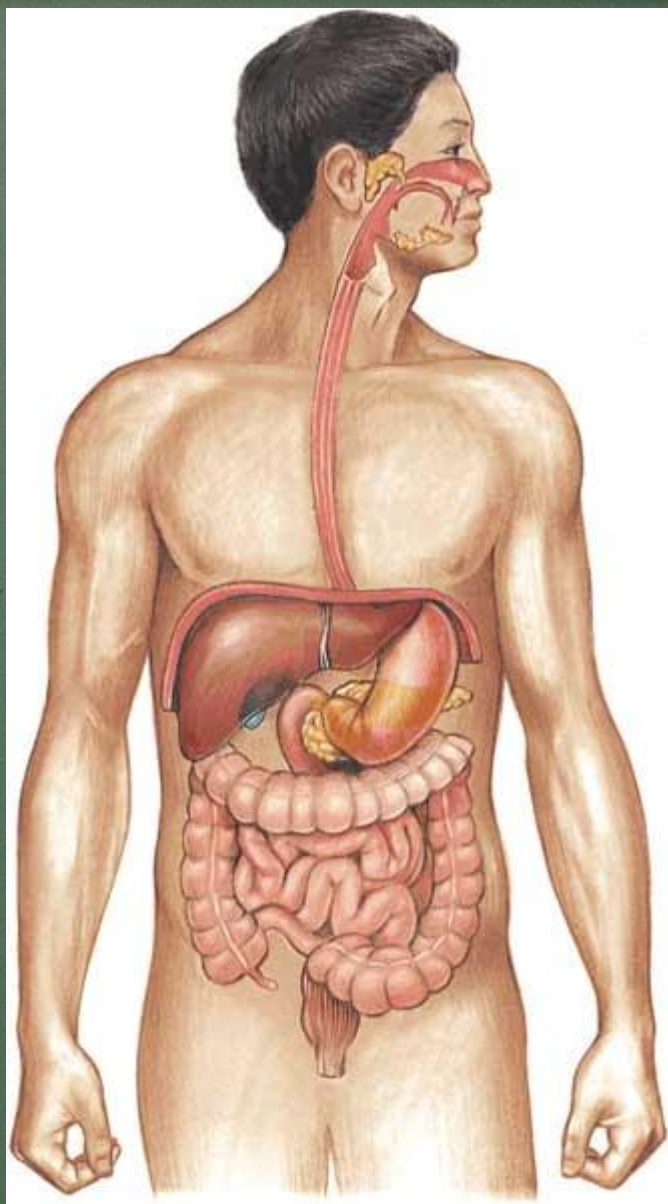


Говорят: все болезни вползают через рот.

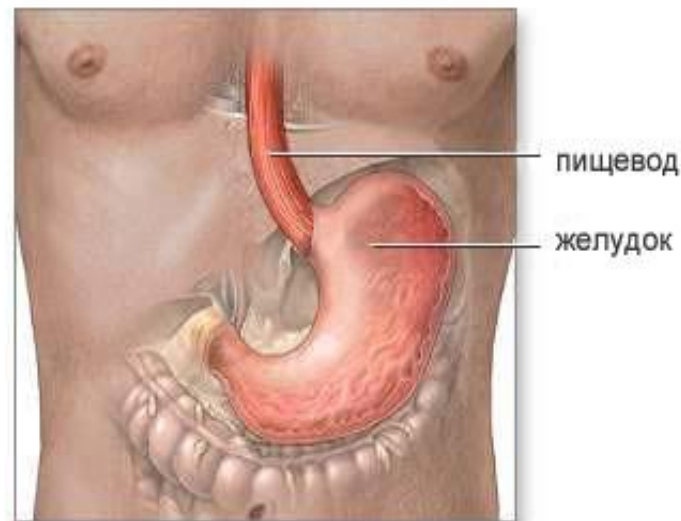
Поэтому нужно мыть руки перед едой и не забывать перед употреблением мыть фрукты и овощи!

**Язык** перемешивает пищу и продвигает  
её в глотку.



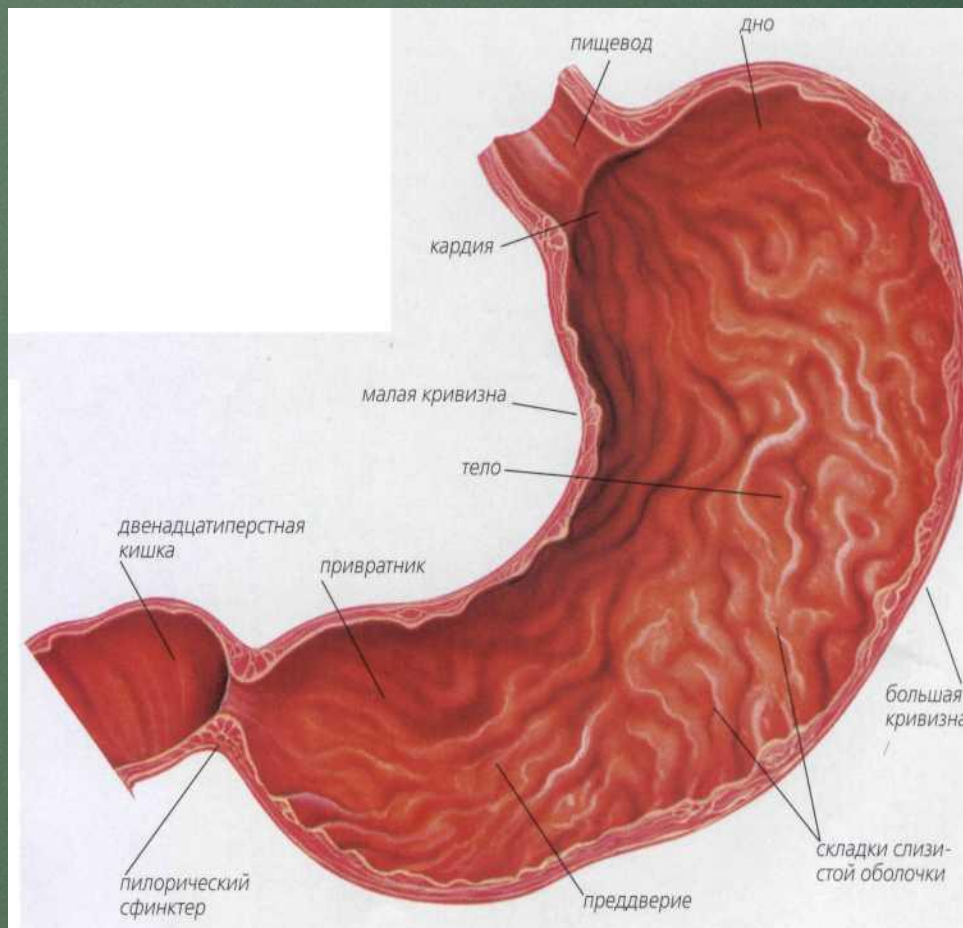


А полетела она в маленькую пещерку. Вот такую, как на этом рисунке. По **пищеводу** пища попала в желудок. **Желудок** похож на мешок. Этот мешок у каждого человека расположен под ребрами.

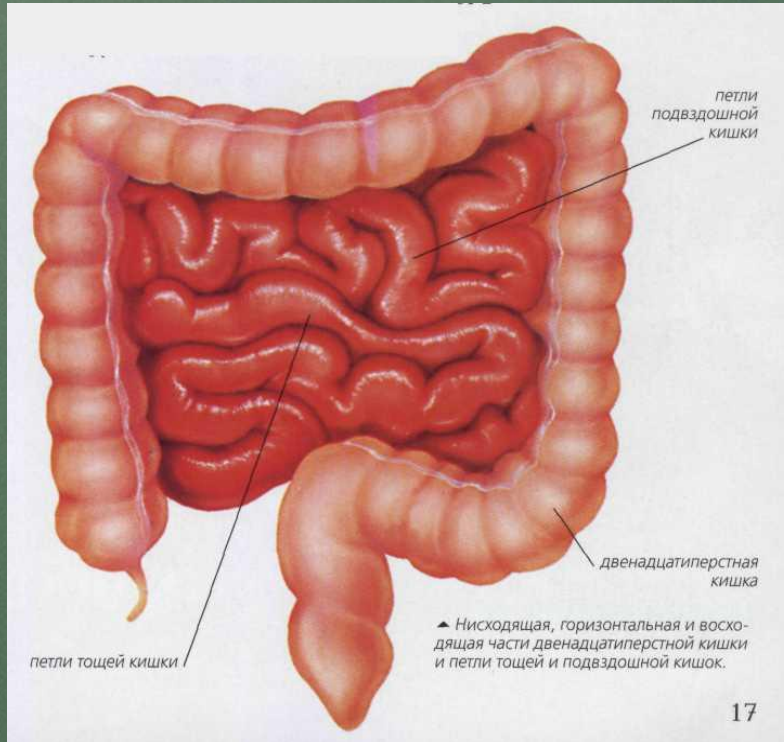




**Желудок** своими стенками мнет, растирает и перемешивает пропитанную желудочным соком пищу. Как будто варит ее. Вот и называется этот процесс **пищеварением** - варением пищи.

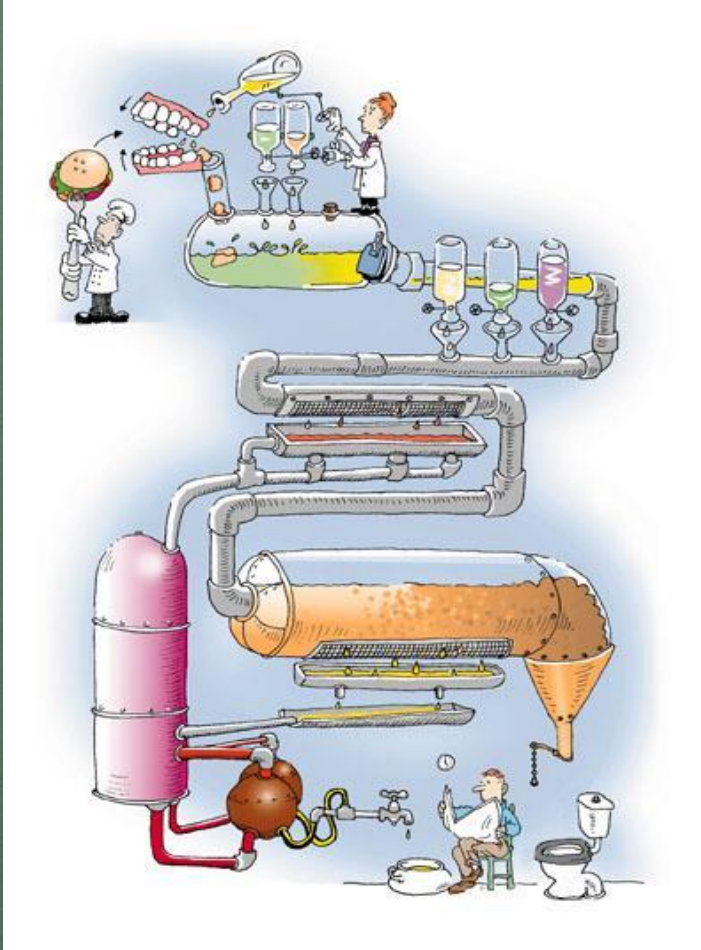


# Кишечни



А дальше начинается длинный извилистый коридор кишечника. Он тянется почти на **восемь метров!** Но свёрнут он так плотно, что целиком помещается в животе. Только после того как пища пройдёт этот путь от начала до конца, она превратится в прозрачные растворы, которые может впитать в себя кровь и разнести по всему организму.





Наша фабрика-кухня  
справляется с пищей за  
5-6 часов.



# Золотые правила питания:

- Главное – не переedayте.
- Eшьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.
- Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.
- Мойте фрукты и овощи перед едой.



Будьте здоровы!

