

Презентация к уроку окружающего мира в 3 классе автор А.А. Плешаков « Наше питание. Органы пищеварения»



Девиз урока:

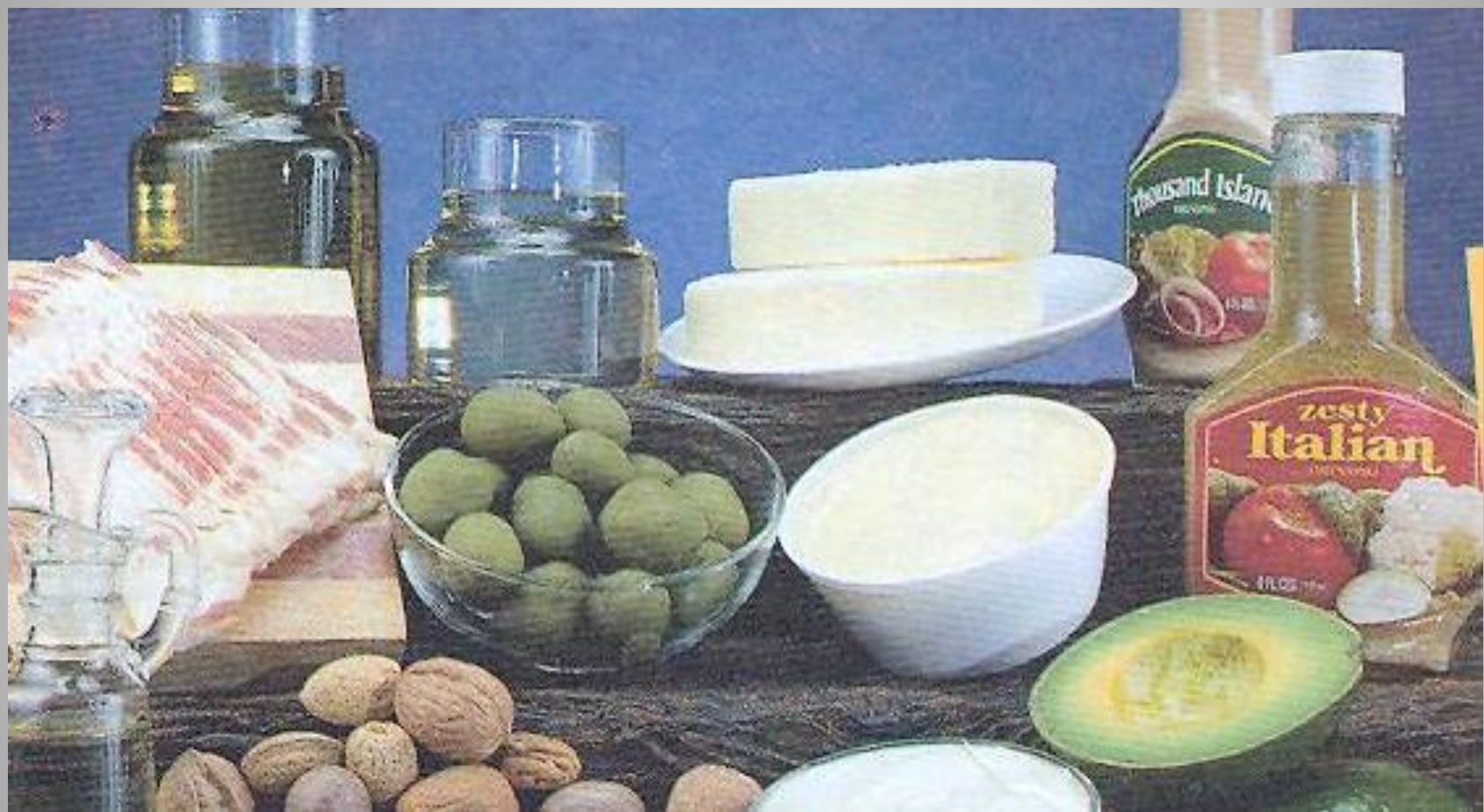
Хочу все знать!

Тема урока:

«Наше питание.
Органы пищеварения»

• Задачи урока :

- получить элементарные представления об органах пищеварения человека;
- познакомиться с необходимыми организму питательными веществами;
- выучить правила правильного питания.



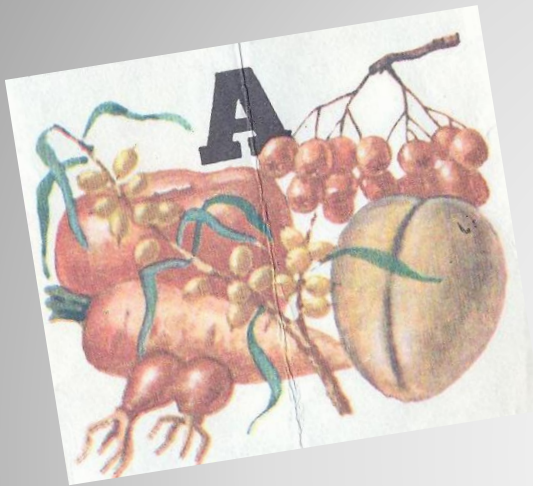
ЖИРЫ



УГЛЕВОДЫ



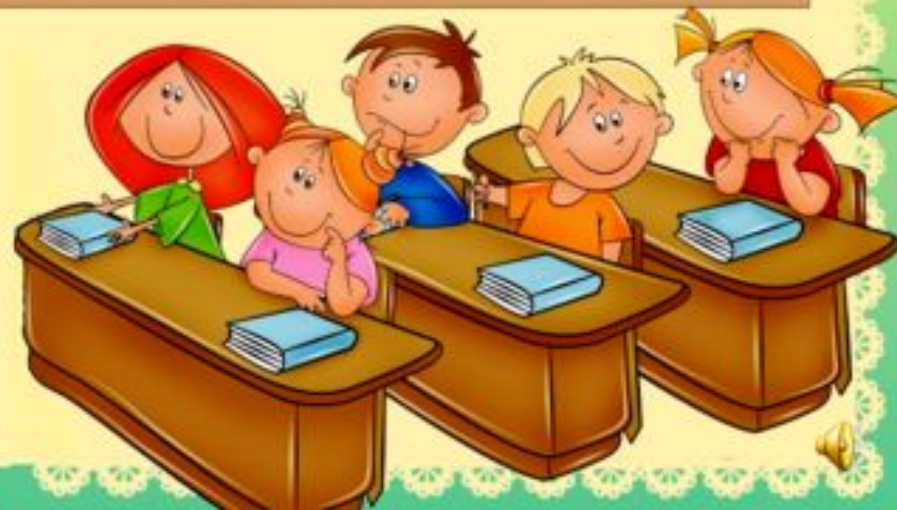
БЕЛКИ



ВИТАМИНЫ

продукты	белки	жиры	углеводы	<u>ВИТАМИНЫ</u>
МОЛОКО	3,0	3,2	4,7	A, B ₁ , B ₂ , B ₁₂
ШОКОЛАД	9,2	44,2	43,7	B ₆ , E
булочка	6,2	22,6	37,5	B ₁ , E, PP
СОК	-	-	12,3	C, E, B ₆
йогурт	3,2	1,5	4,3	A

Все на весёлую зарядку!

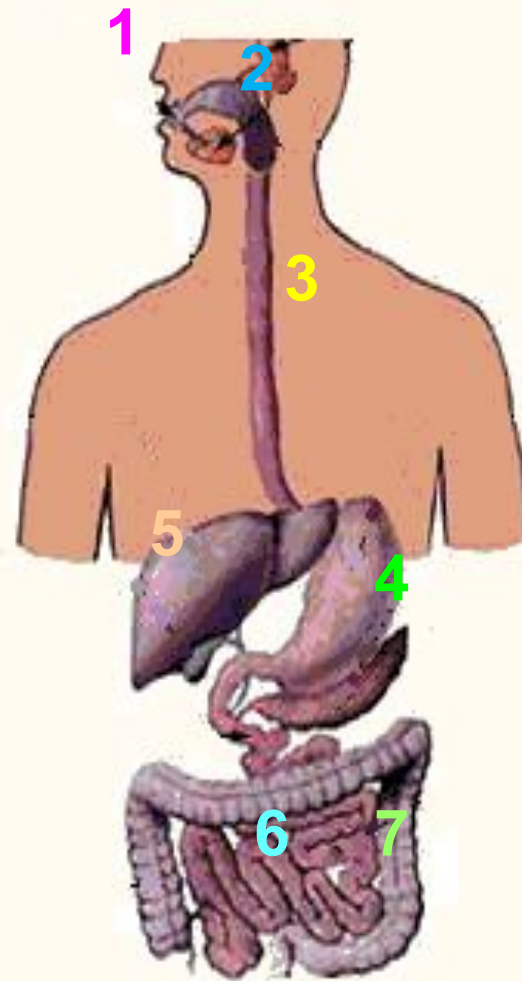


органы пищеварения



тонкая кишка

печень



ротовая полость

толстая кишка

желудок

глотка

пищевод



Правила питания

Нужно стараться есть разнообразную пищу, чтобы организм получал все необходимые ему питательные вещества.

Булочек и сладостей надо есть поменьше, особенно если имеешь склонность к полноте. В этой пище очень много углеводов, излишки которых организм превращает в жир и запасает под кожей.

Пища не должна быть очень горячей, обжигающей.

Нужно стараться есть в одно и то же время. Организм как бы привыкает к определенному режиму, и тогда пища лучше усваивается.

Не надо есть много жареного, копченого, соленого, острого. Такая пища может быть очень вкусной, но не очень полезной и даже вредной.

Утром перед школой надо обязательно завтракать. Некоторые ребята по утрам так спешат, что вместо завтрака проглатывают что – то на ходу, а то и вовсе ничего не едят.

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

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ:

- Учебник: стр.144-147.
- Рабочая тетрадь: стр.63, №5
- Составить меню на завтрак, обед и ужин для своей семьи.

Желаем всем
здоровья и
хорошего
настроения!