



Презентация к уроку окружающего мира  
для 3 класса УМК «Школа России»

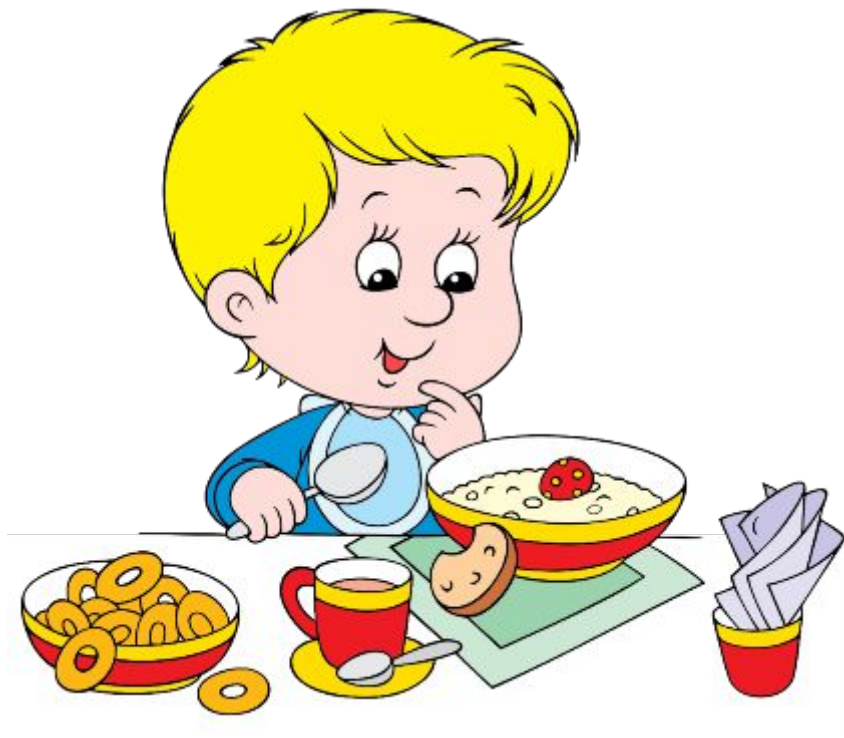
# «НАШЕ ПИТАНИЕ»



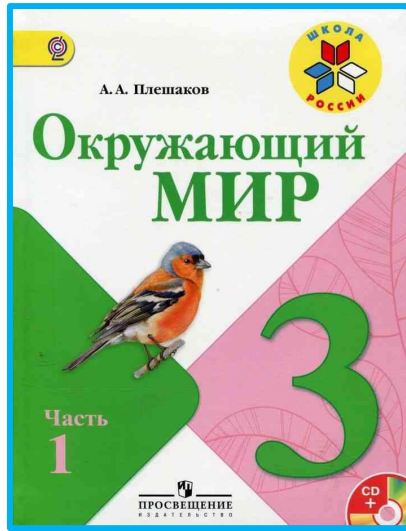
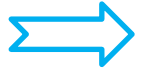
Автор: Никифорова Наталья Васильевна,  
учитель начальных классов  
МКОУ «Тремяченская СОШ»



С пищей человек получает необходимые  
организму питательные вещества.



# Работа по учебнику



1. Откройте учебник на стр.138.
2. Прочитайте текст «Питательные вещества».



# Питательные вещества



белки



жиры



углеводы



ВИТАМИНЫ



# Белки



Белки - важная часть питания человека.

Белки - основной строительный материал для роста и обновления клеток.

При недостатке белка в организме детей наблюдается задержка развития и роста, снижение иммунитета, нарушается работа органов пищеварения.

# Жиры



Животного  
происхождения

Растительного  
происхождения



**Жиры обеспечивают организм энергией, а также служат «строительным материалом» для тела.**

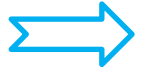
# Углеводы



**Углеводы являются  
важнейшим источником  
энергии при всех видах  
физической работы.**

**Избыточное  
употребление  
углеводов может вести  
к усилению  
образования жиров и  
развитию ожирения.**

# Витамины



Организм человека не может сам вырабатывать витамины, поэтому необходимо, чтобы они в достаточном количестве поступали в него с питанием.

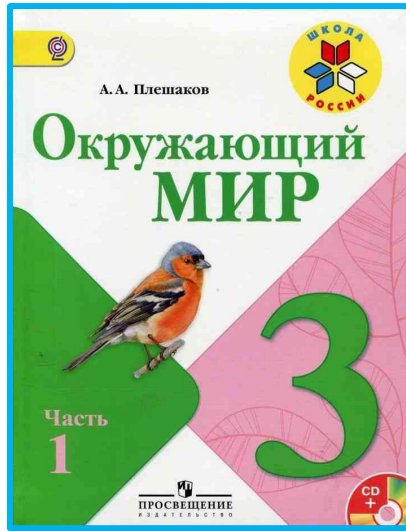
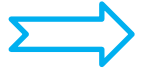
Даже незначительный недостаток витаминов уже может привести к нарушениям обмена веществ и даже заболеваниям.



board.com.ua



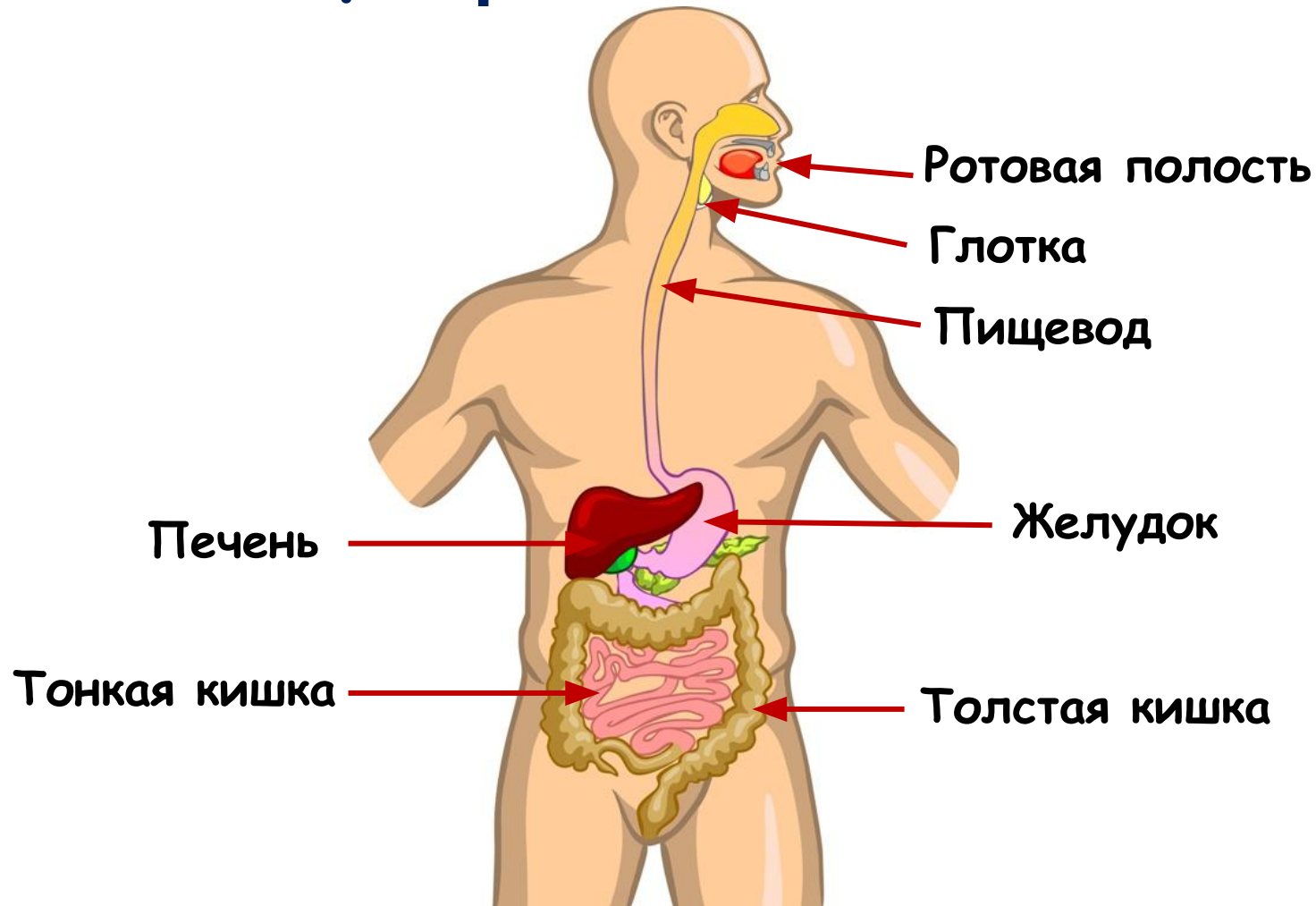
# Работа по учебнику



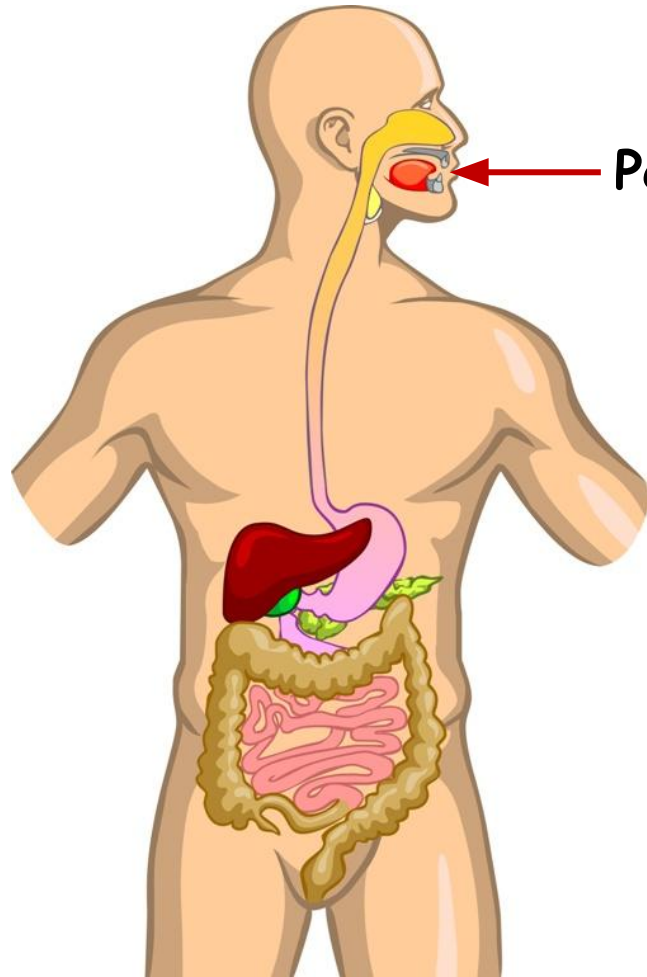
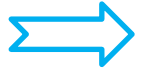
1. Откройте учебник на стр.139.
2. Прочитайте текст «Пищеварительная система».



# Пищеварительная система



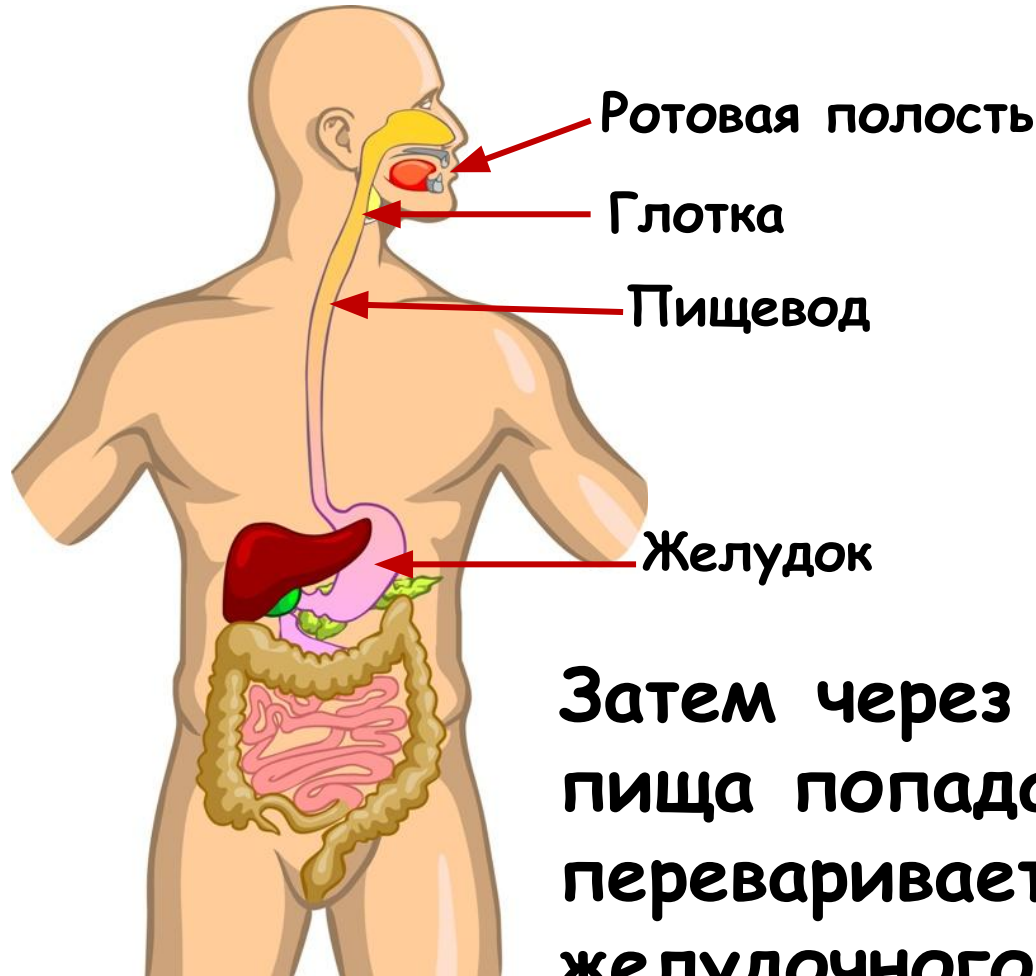
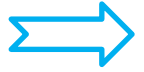
# Пищеварительная система



Ротовая полость

Сначала пища попадает в ротовую полость. Здесь мы пережёвываем её зубами, перемешиваем языком. Уже в ротовой полости пища начинает перевариваться с помощью слюны.

# Пищеварительная система

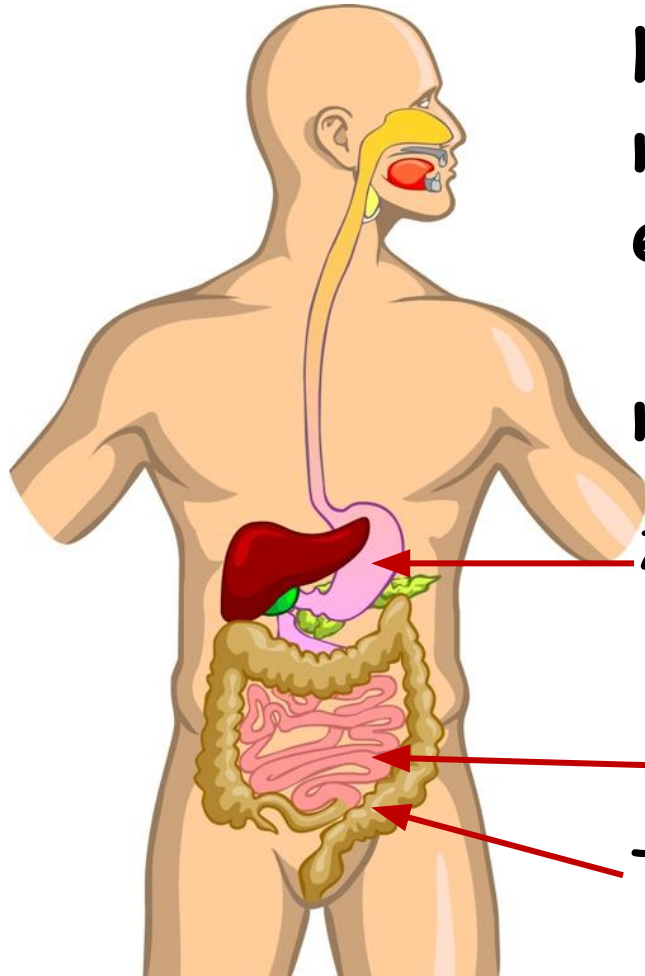


Затем через глотку и пищевод пища попадает в желудок, где переваривается под действием желудочного сока.

# Пищеварительная система



Из желудка пища попадает в кишечник. Там заканчивается её переваривание. Кишечник состоит из тонкой и толстой кишки.



Желудок

Тонкая кишка

Толстая кишка

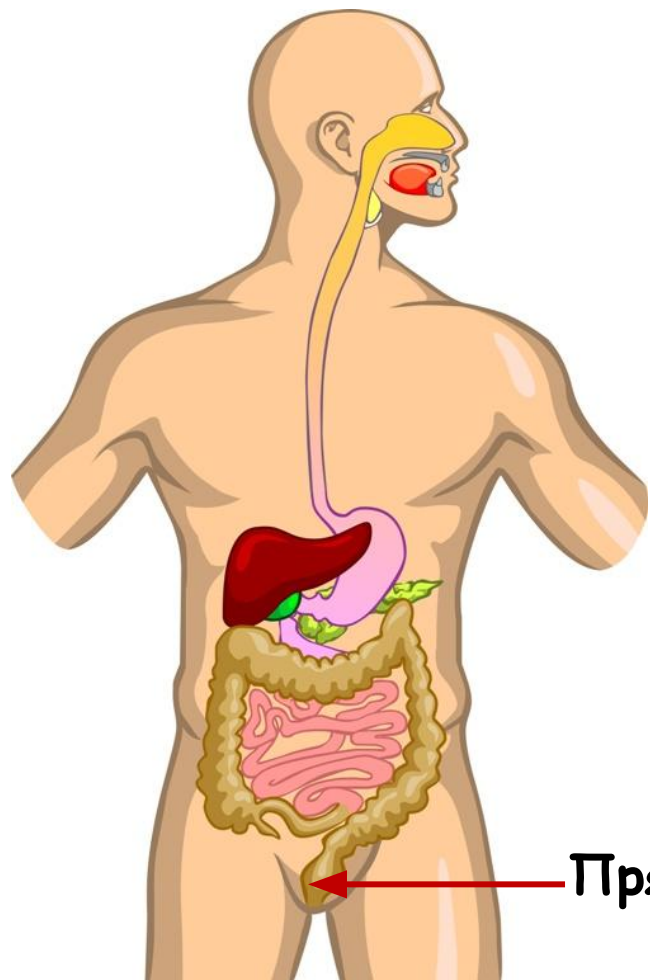
Кишечник

# Пищеварительная система



Большую роль в пищеварении играет печень. Она выделяет в тонкую кишку особую жидкость, - желчь, которая необходима для пищеварения.

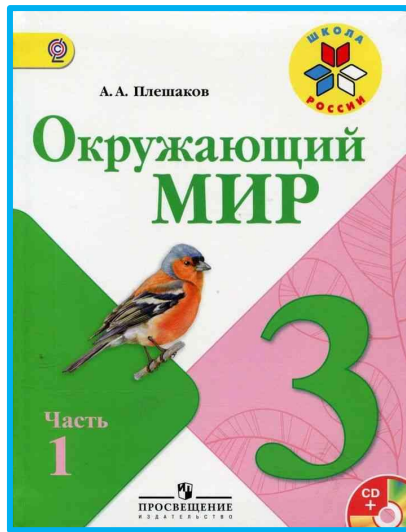
# Пищеварительная система



Частицы питательных веществ переваренной пищи через стенки кишечника всасываются в кровь. Кровь разносит их по всему телу. А непереваренные остатки пищи удаляются из кишечника.

Прямая кишка

# Работа по учебнику



1. Откройте учебник на стр.140.
2. Прочитайте текст «Как правильно питаться».





# Запомни правила !



Нужно есть  
разнообразную пищу,  
чтобы получать все  
необходимые  
питательные вещества !



Сладостей надо есть  
поменьше, особенно если  
имеешь склонность к  
полноте!

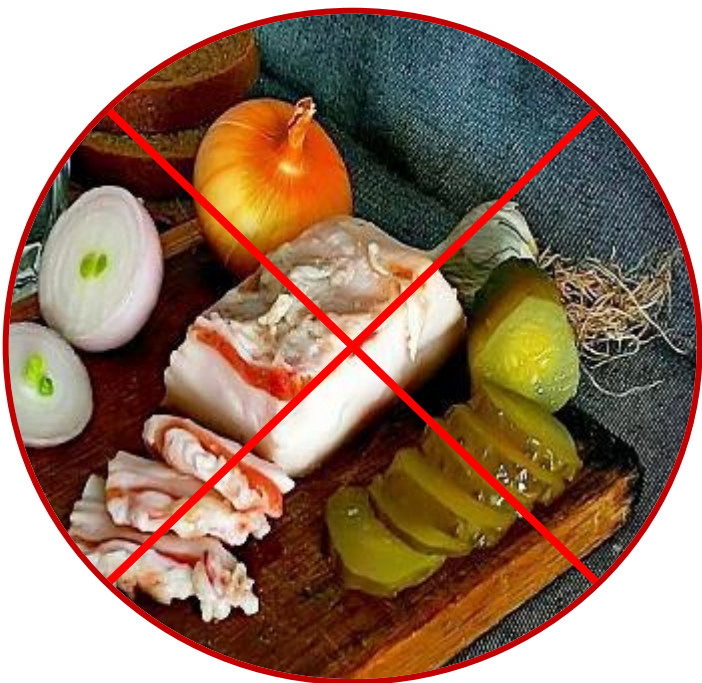


# Запомни правила !

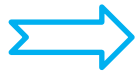


Не надо есть много  
жареного, копчёного,  
солёного, острого !

Пища не должна быть  
горячей !

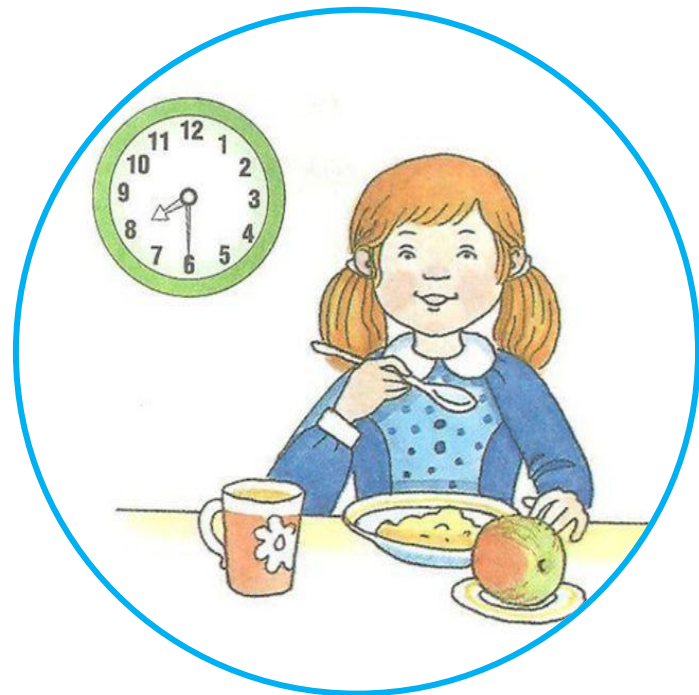


# Запомни правила !

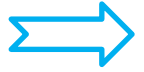


Утром перед школой  
обязательно надо  
завтракать!

Нужно есть в одно и тоже  
время!



# Правильно питайся!



Жиры и сладости  
время от времени

Мясо, рыб  
3-5 видов е



е продукты  
ежедневно

Овощи 3-  
видов  
ежедневно



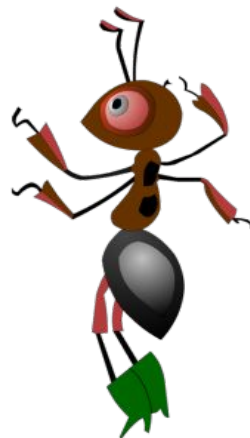
кты 2-4  
вида  
ежедневно



Крупы, злаки, мучные изделия 4-5 блюд ежедневно



СПАСИБО ЗА УРОК!



# ИНТЕРНЕТ ИСТОЧНИКИ



[Рамка](#)

[Учебник](#)

[Пирамида](#)

[Мальчик](#)

[Белки](#)

[Жиры](#)

[Углеводы](#)

[Витамины](#)

[Белки](#)

[Жиры Жиры](#)

[Человек](#)

[Пища](#)

[Сладости](#)

[Копчёности](#) [Девочка](#)

[Мальчик](#) [Девочка](#)

[Пирамида](#)

Отрисовки муравья и черепахи авторские

Творческие разработки по курсу  
«Окружающий мир» Н.Ю.Васильева  
для 3 класса

