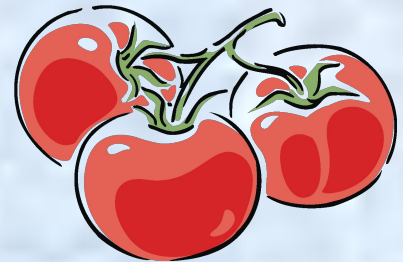
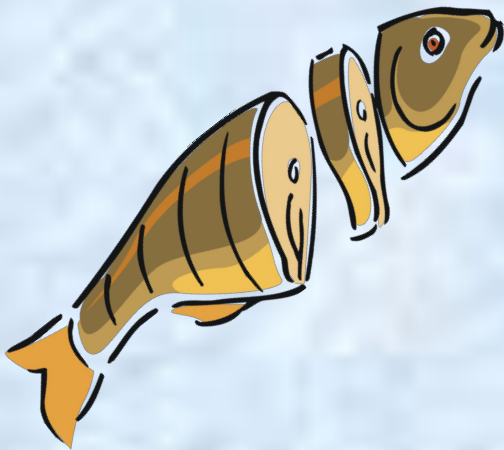


Урок  
окружающего мира в 3 классе

УМК «Гармония»

***Питание и органы  
пищеварения.***



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



Человек может жить без  
еды 30-40 дней.



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



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

Полезные продукты

Неполезные продукты

Рыба, пепси, кефир, фанта,  
чипсы, геркулес, жирное мясо,  
подсолнечное масло, торты,  
«Сникерс», морковь, капуста,  
шоколадные конфеты, яблоки,  
груши, хлеб

## Полезные продукты

Рыба,  
кефир,  
геркулес,  
подсолнечное масло,  
морковь,  
капуста,  
яблоки,  
груши,  
хлеб



## Неполезные продукты

Пепси,  
фанта,  
чипсы,  
жир  
торты,  
«Сникерс»,  
шоколадные конфеты



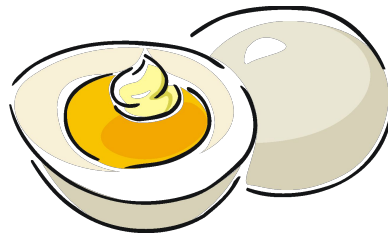
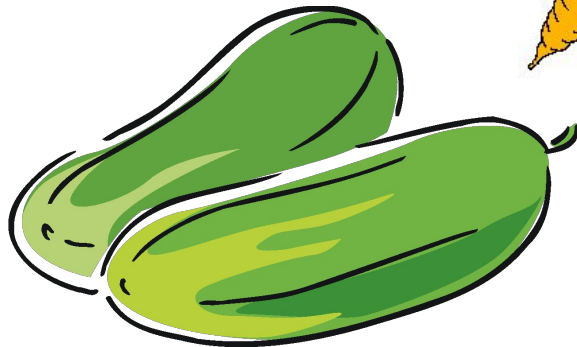
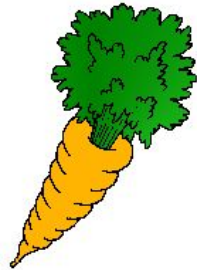
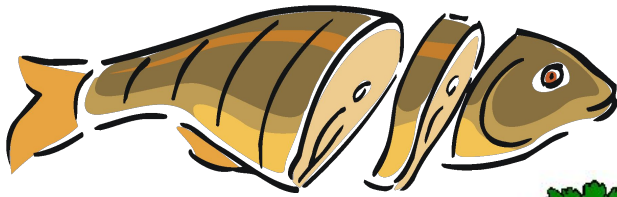
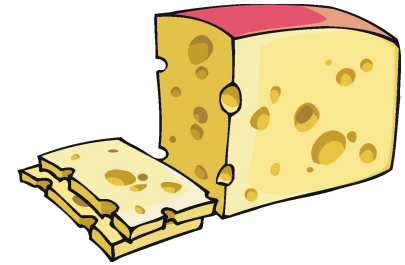
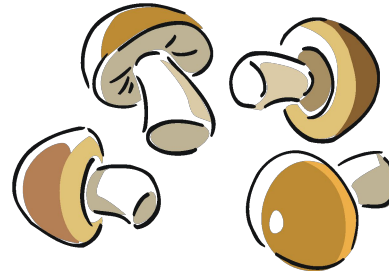
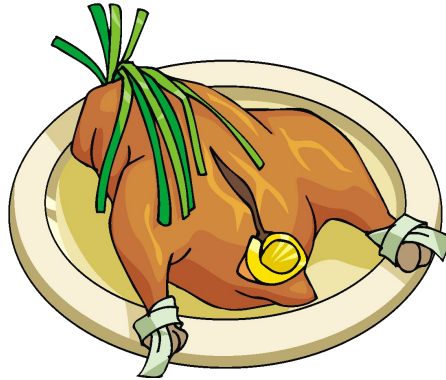
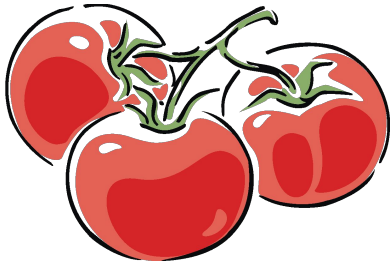


Два условия правильного питания:

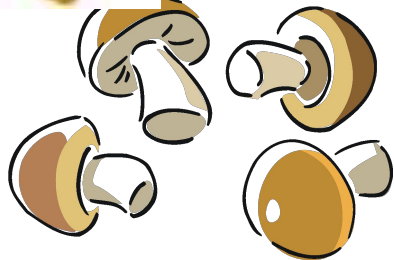
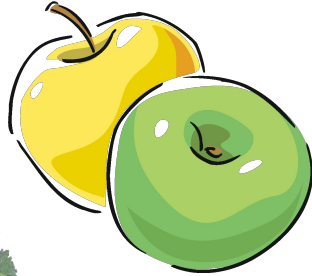
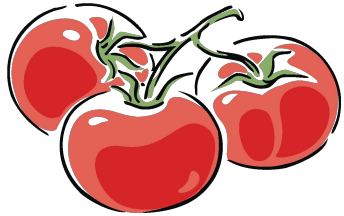
умеренность

разнообразие

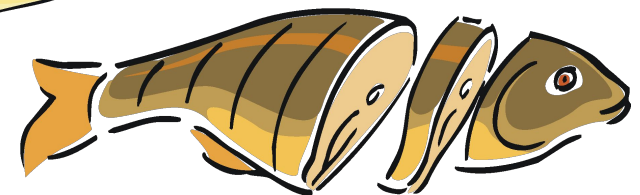
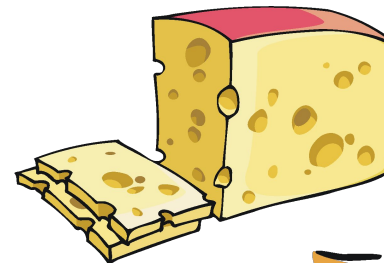
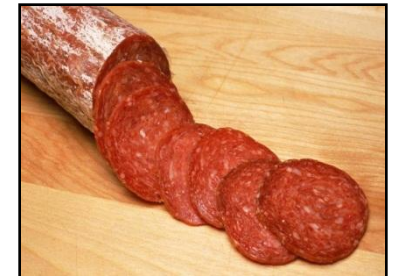
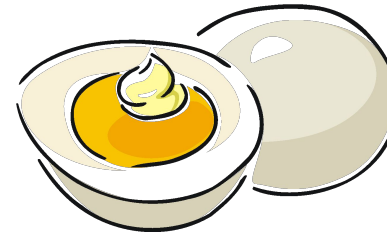
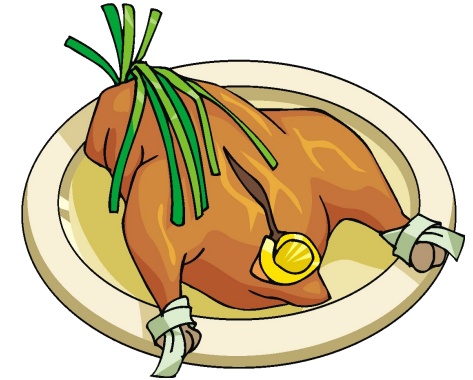
На какие две группы можно разделить эти продукты?



## Продукты растительного происхождения

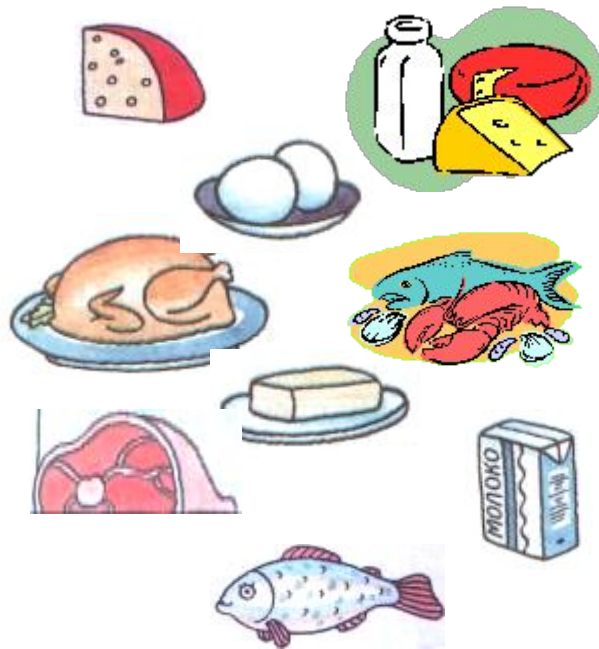


## Продукты животного происхождения



# 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.

Принимать еду необходимо в одно и то же время.



Самая *полезная пища* та, которую человек ест с аппетитом. Пища должна быть разнообразной и вкусной. Очень полезно есть овощи и фрукты.



*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.



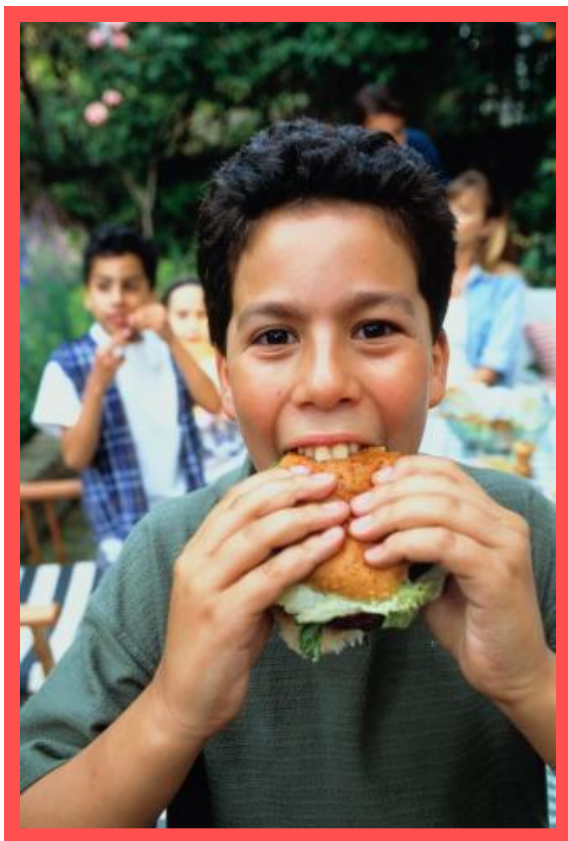
**Зубы** работают как жернова: откусывают перемалывают и пережевывают пищу. Это очень важная работа.



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.

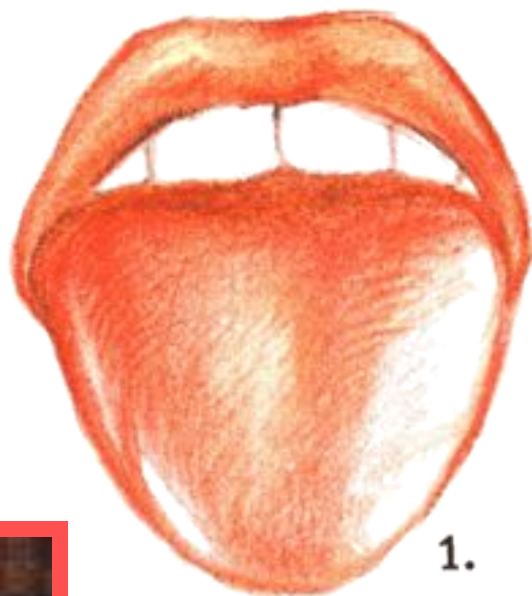


Говорят: все болезни вползают через рот.

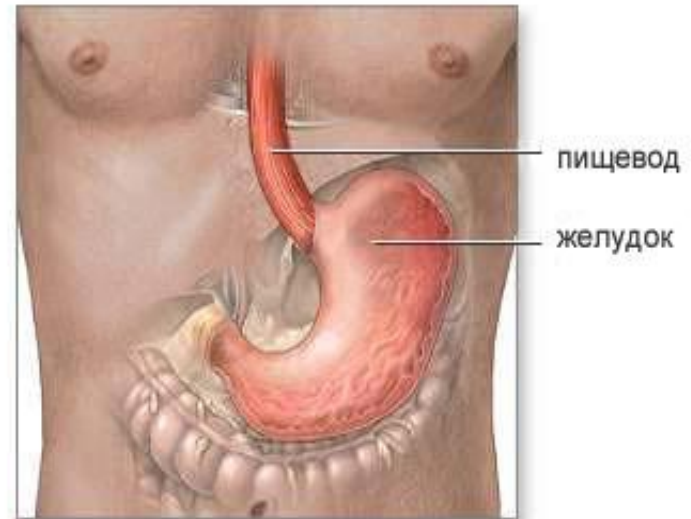
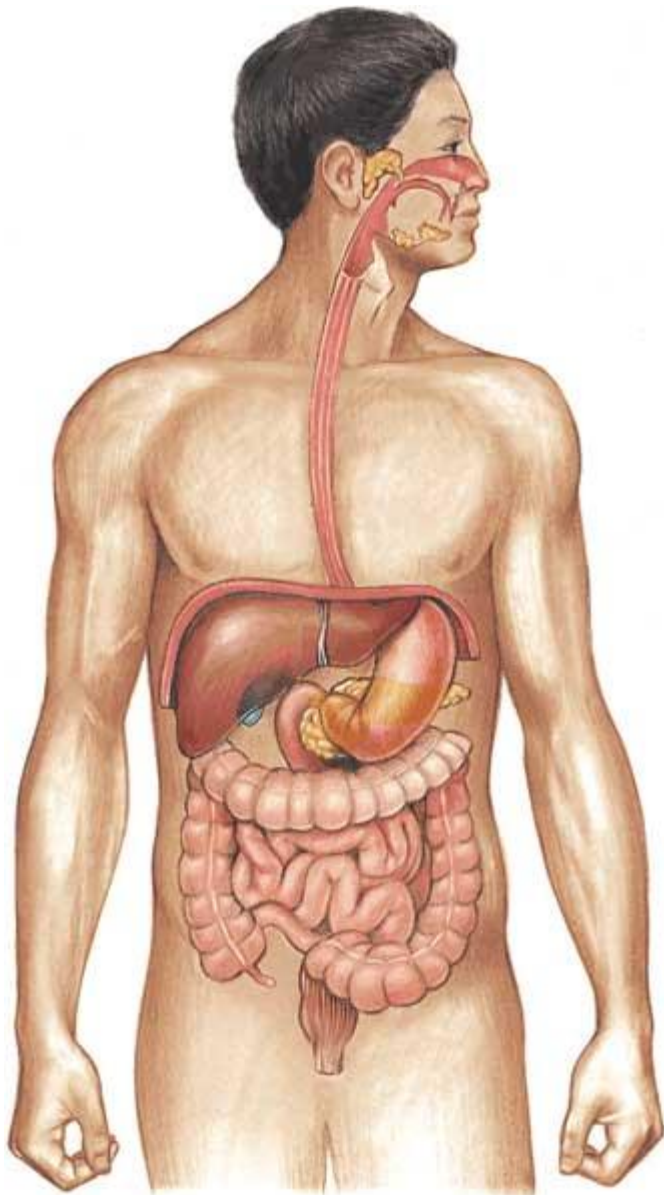
Поэтому нужно мыть руки перед едой и не забывать перед употреблением мыть фрукты и овощи!



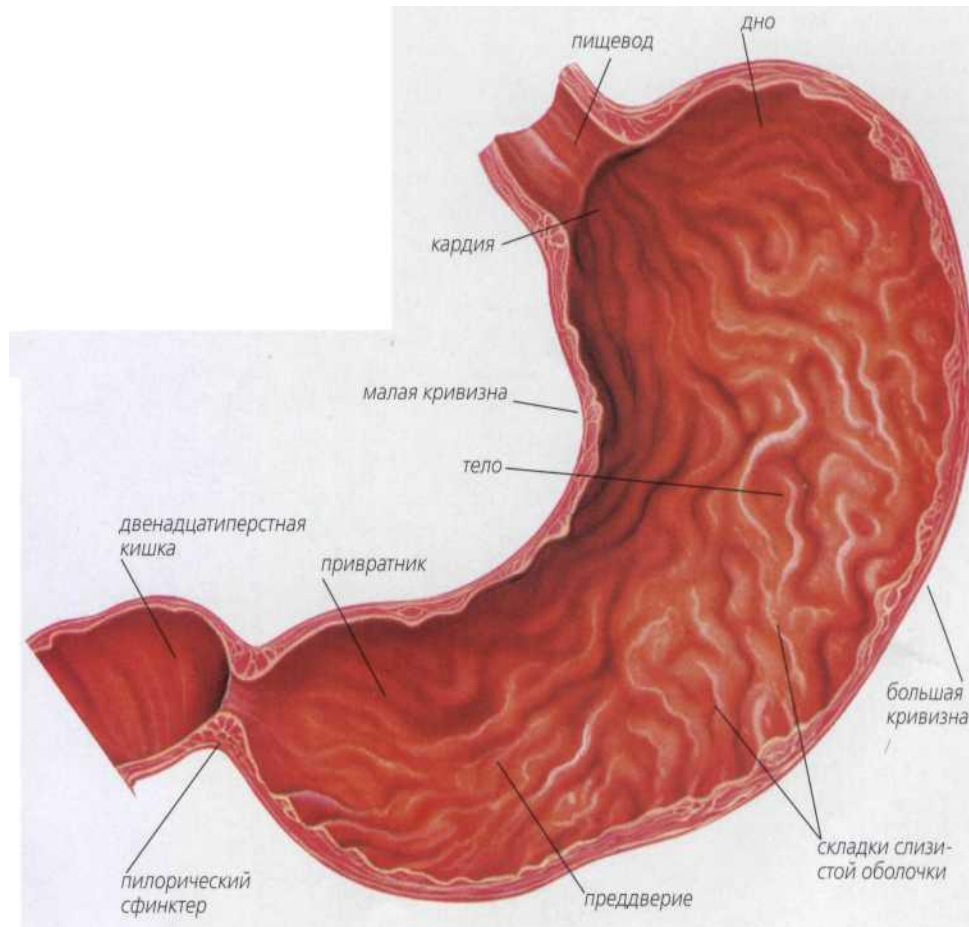
**Язык** перемешивает пищу и продвигает её в глотку.



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.

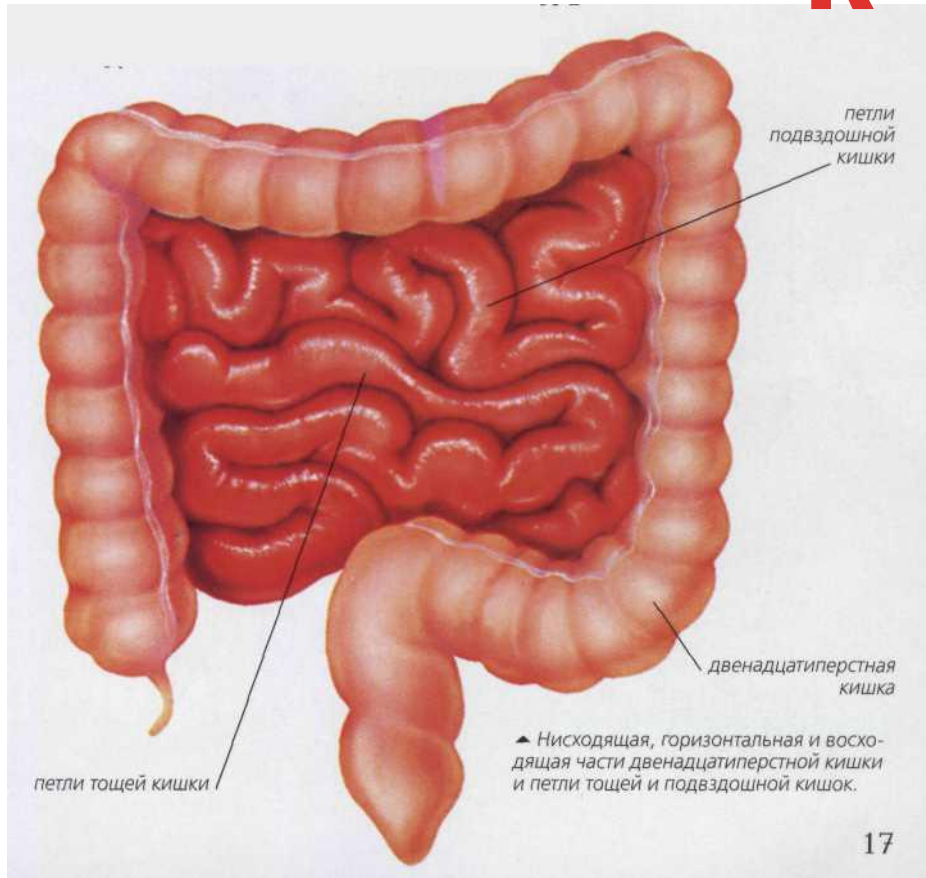


**Желудок** своими стенками мнет, растирает и перемешивает пропитанную желудочным соком пищу. Как будто варит ее. Вот и называется этот процесс **пищеварением** - варением пищи.



# Кишечни

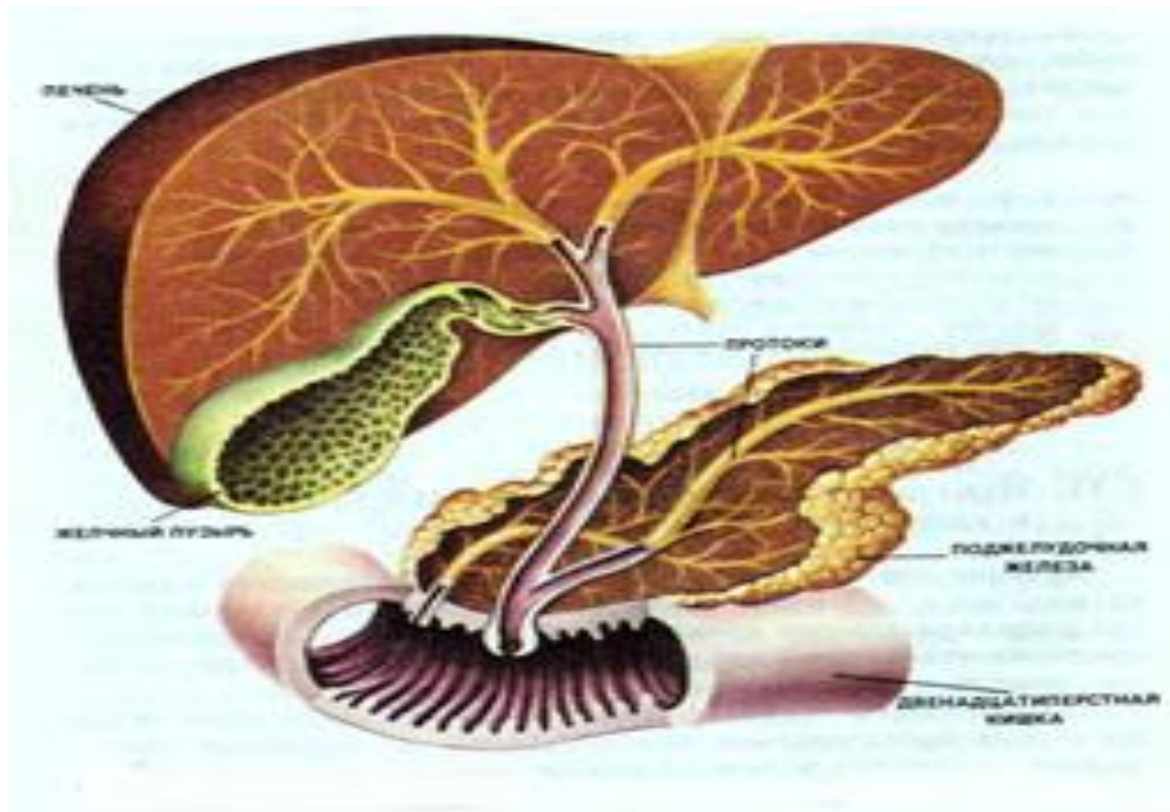
## К

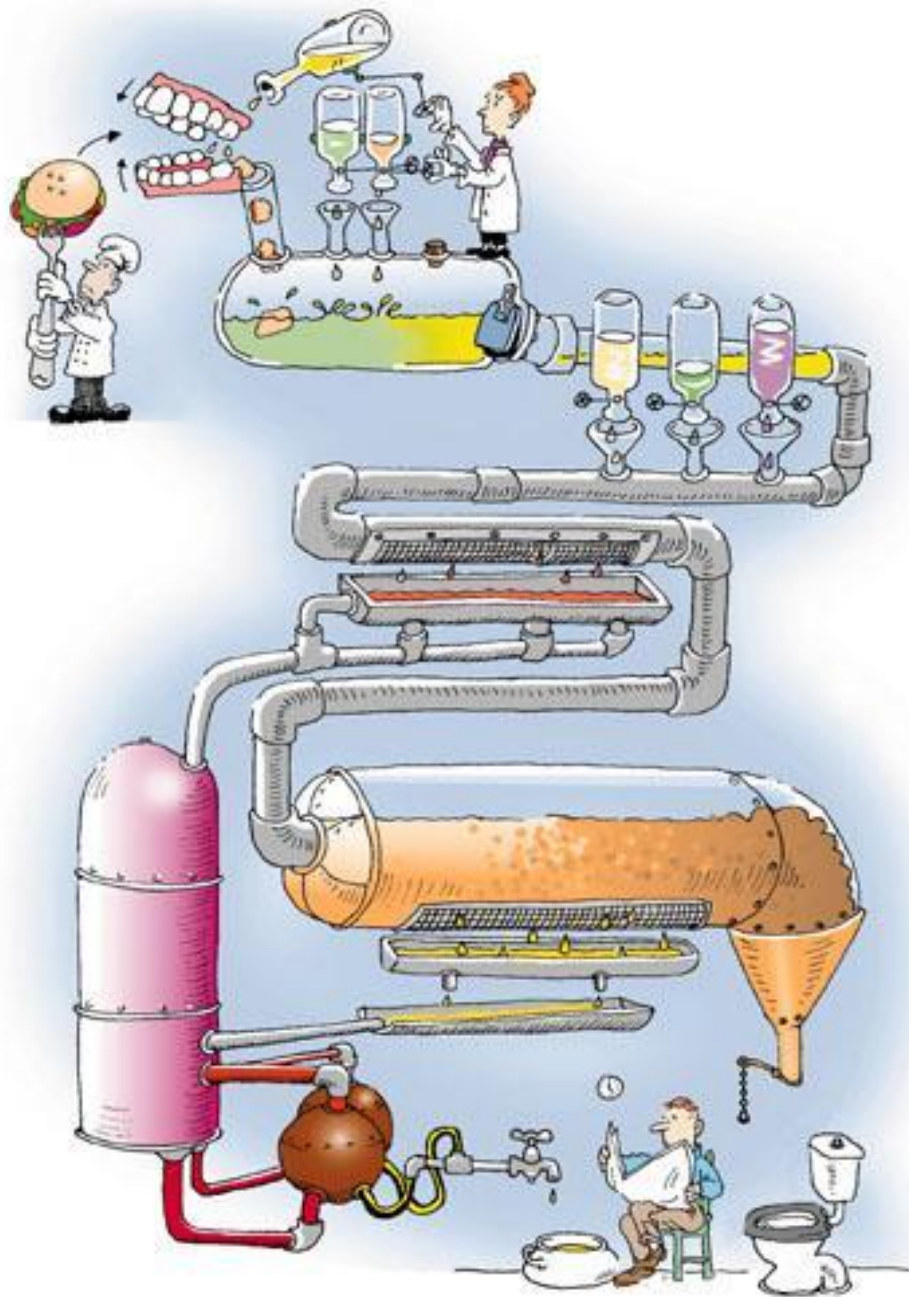


А дальше начинается длинный извилистый коридор кишечника. Он тянется почти на **восемь метров!** Но свёрнут он так плотно, что целиком помещается в животе. Только после того как пища пройдёт этот путь от начала до конца, она превратится в прозрачные растворы, которые может впитать в себя кровь и разнести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



**ПЕЧЕНЬ** выделяет в тонкий кишечник особую жидкость, необходимую для пищеварения - **ЖЕЛЧЬ** (она растворяет **ЖИРЫ**). **ПОДЖЕЛУДОЧНАЯ ЖЕЛЕЗА** выделяет в кишечник поджелудочный сок, который тоже необходим для пищеварения.





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

# Рефлексия

*Что мне этот урок дал для жизни?  
Мне показалось важным...*

