

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



Девиз урока:

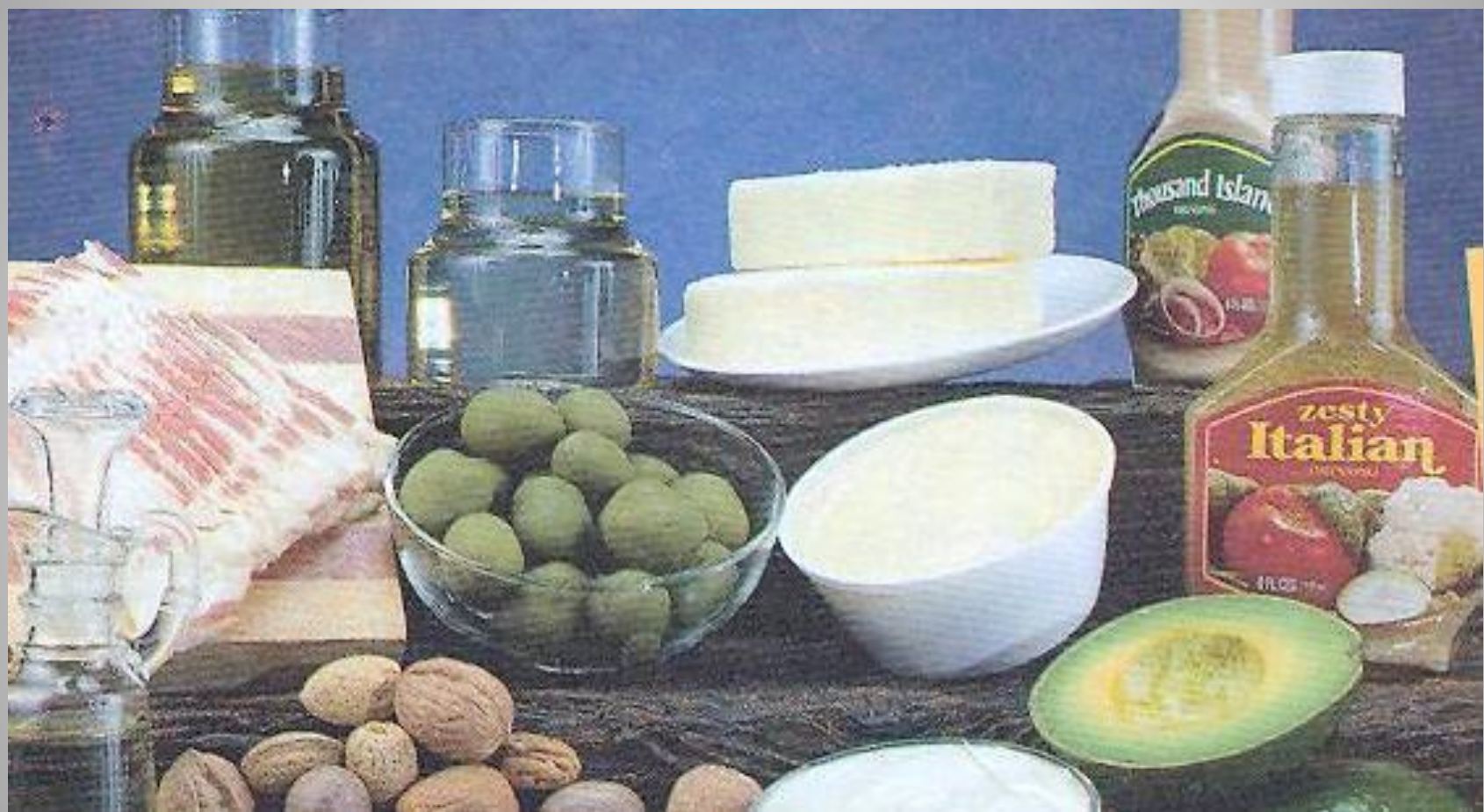
Хочу все знать!

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.



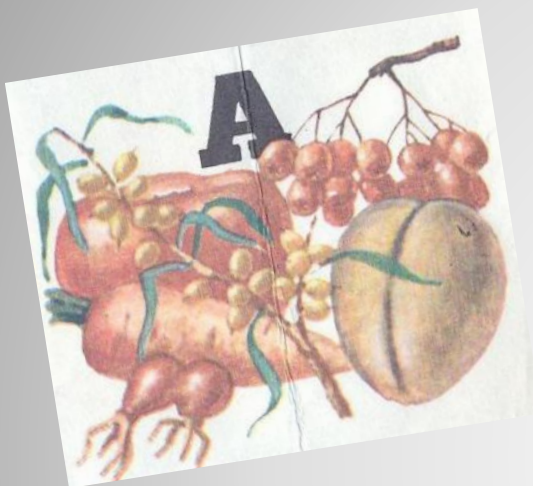
**ЖИРЫ**



**УГЛЕВОДЫ**



**БЕЛКИ**



# ВИТАМИНЫ



продукты	белки	жиры	углеводы	<u>ВИТАМИНЫ</u>
МОЛОКО	3,0	3,2	4,7	А, В <sub>1</sub> , В <sub>2</sub> , В <sub>12</sub>
ШОКОЛАД	9,2	44,2	43,7	В <sub>6</sub> , Е
булочка	6,2	22,6	37,5	В <sub>1</sub> , Е, РР
СОК	-	-	12,3	С, Е, В <sub>6</sub>
йогурт	3,2	1,5	4,3	А

Все на весёлую зарядку!

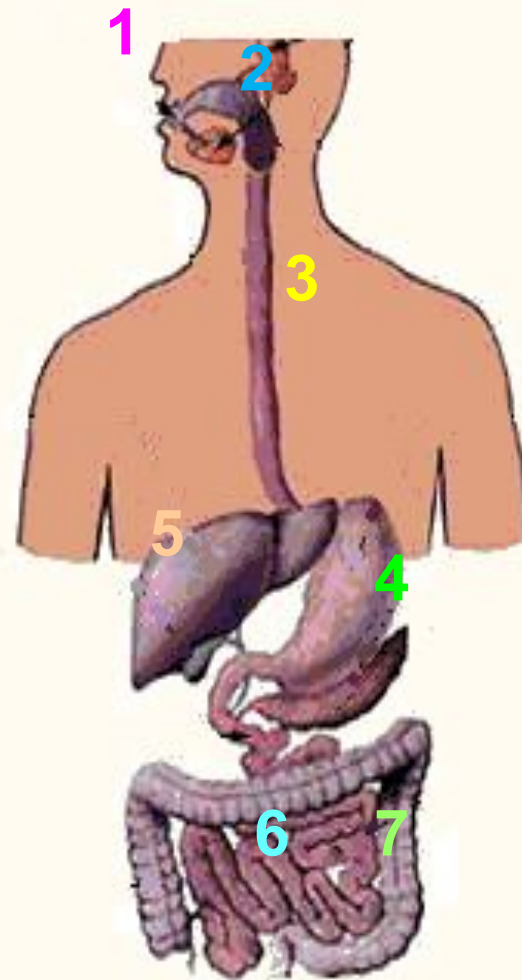


# органы пищеварения



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!