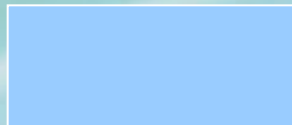


Окружающий мир

3 класс

Тема: Органы пищеварения



Для чего необходимо питаться?

❖ *Питание необходимо, чтобы:*


✦ сохранить постоянную температуру тела

✦ поддерживать работу всех органов

✦ двигаться

✦ **Питание** – один из важнейших процессов в жизни любого организма.

Что необходимо организму для роста и развития?

- ❖ Белки (для работы мозга)
 - ❖ Минеральные соли (для роста и укрепления костей)
 - ❖ Жиры
 - ❖ Углеводы
 - ❖ Витамины (для увеличения числа клеток, для восполнения разрушающихся клеток)
- «топливо организма»
- 

Где содержатся?

Белки	Мясо, творог, яйца, рыба
Минеральные соли	Сыр, бананы, какао
Жиры	Масло, орехи, шоколад, сметана, сливки
Углеводы	Хлеб, сахар, крупы, ягоды, фрукты, картофель

Продукты, которые необходимы человеку

соль, сахар

**молочные и мясные
продукты**

овощи и фрукты

хлебные продукты и крупы

Необходимо наличие в пищи разнообразных продуктов

Кто такие вегетарианцы?

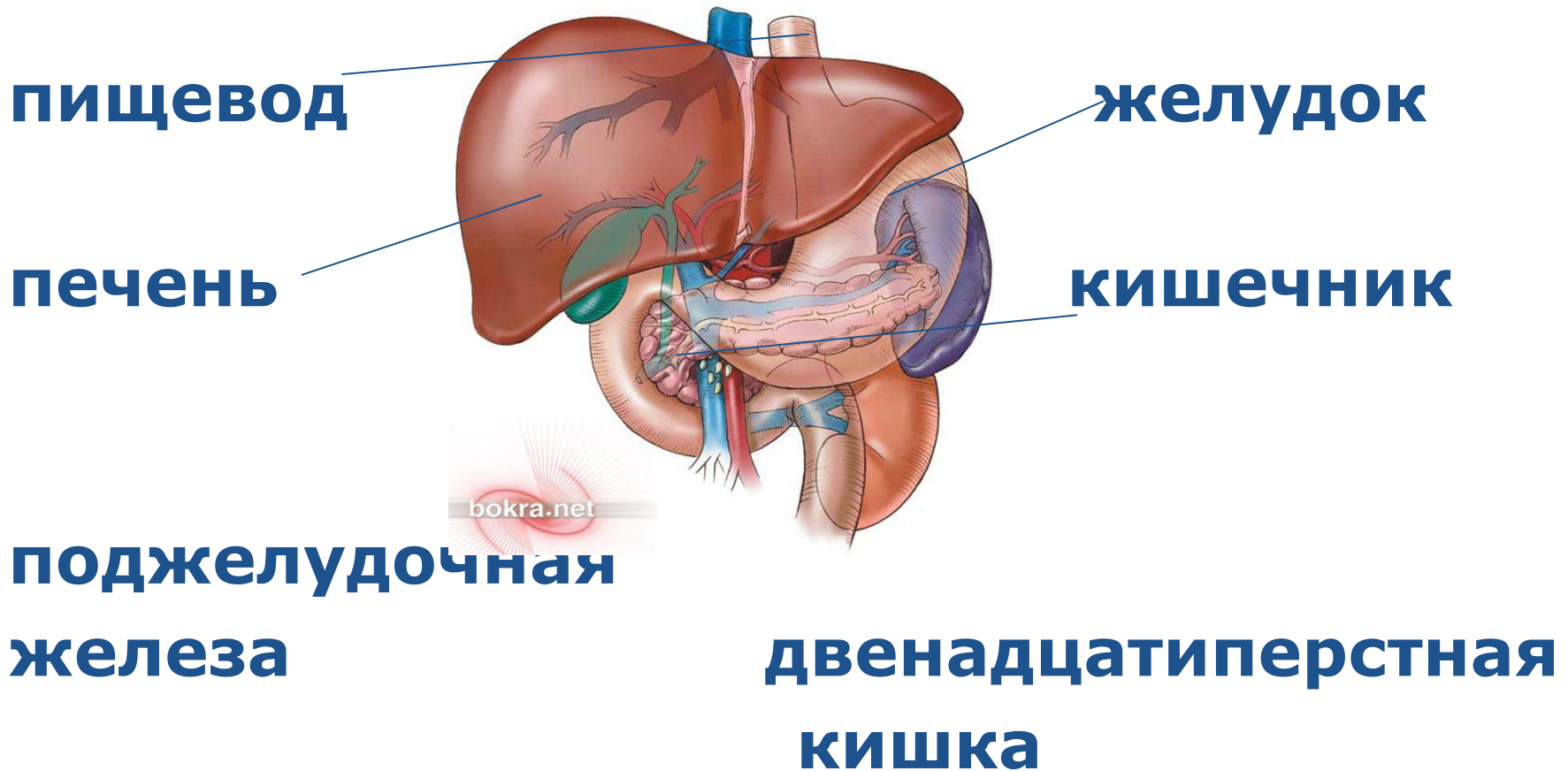
- ❖ Вегетарианцами называют людей, которые для укрепления своего здоровья питаются только растительной пищей (и растительными жирами).



Какие продукты считаются **экологически чистыми**?

- ❖ **Считаются экологически чистыми продукты из растений и мяса животных, выращенных в незагрязнённой промышленными отходами местности, на почве, не отравленной удобрениями.**

Система пищеварения

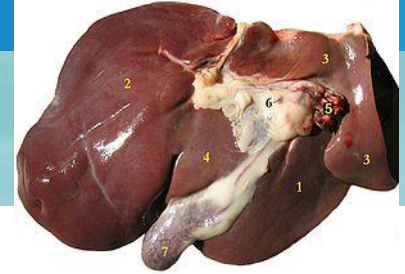


- Зубы и язык (слюна)
- Пищевод
- Желудок (желудочный сок)
- Печень
- Тонкая кишка (чтобы успеть передать в кровь все выделенные из пищи питательные вещества, тонкие кишки плотно уложены в животе, их длина семь с половиной метров)

Если пофантазировать и нарисовать человека с прямым кишечником, то получится....

- ❖ **Грудь, шея, голова – полметра.**
- ❖ **Тело – 8 метров.**
- ❖ **Ноги – 1 метр.**

Функции печени



Запас углеводов

Выделение желчи

Запас крови

Удаление ядов

О назначении разных зубов.

- ❖ **Строение зубов разное и они по-разному измельчают пищу:**
 - резцы** – разрезают (раскусывают)
 - коренные** – перетирают
 - клыки** – разрывают

Внимание! Эмаль зубов может разрушаться при чрезмерном употреблении сладкого, при резкой смене горячей и холодной пищи....



Забота о своей пищеварительной системе

1. Тщательно пережёвывай пищу.
2. Полоскай рот после каждого приёма пищи.
3. Во время еды не отвлекайся на чтение, телевизор.
4. Не раскусывай твёрдые предметы.
5. Для укрепления зубов ешь сырые овощи.

Разгадай ключевое слово

❖ **Помощник желудка по измельчению и перемешиванию пищи**

миксер

❖ **Помощники зубов по перетиранию, разрезанию, раскалыванию твёрдой пищи**

тёрка, нож, щипцы

❖ **Помощница зубов по пережёвыванию мяса**

мясорубка

❖ **Помощник для кипячения воды**

чайник

❖ **Помощница зубов по пережёвыванию вареной картошки**

толкушка

❖ **Помощница по приготовлению и согреванию пищи**

плита

Работа выполнена учителем
ГБОУ СОШ №687 города Москвы
Яшковой И.В.

