

Девиз урока:

Хочу все знать!

Мы рады приветствовать вас!

Тема урока:

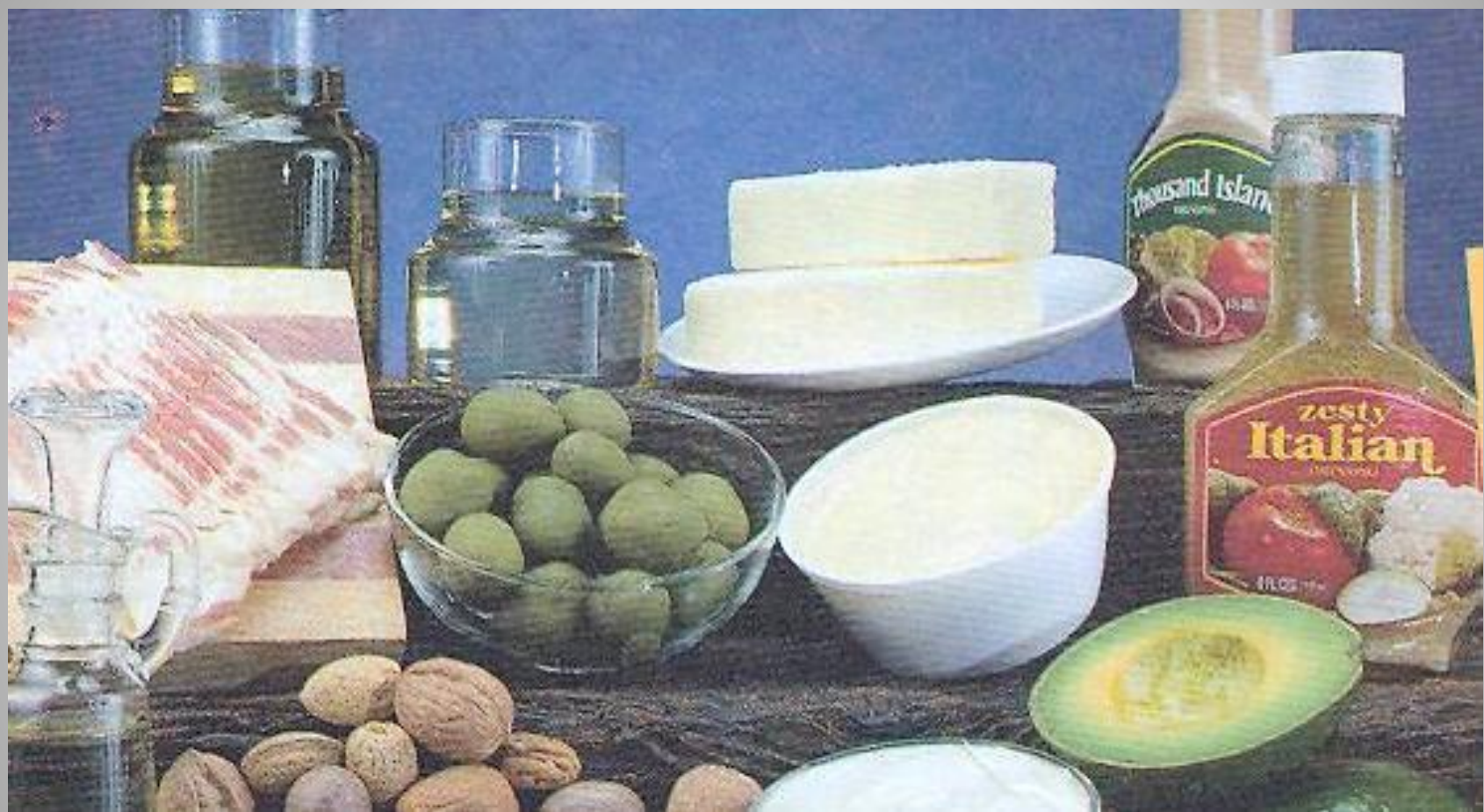
«Правильное питание.
Органы пищеварения»

Правила работы в группе:

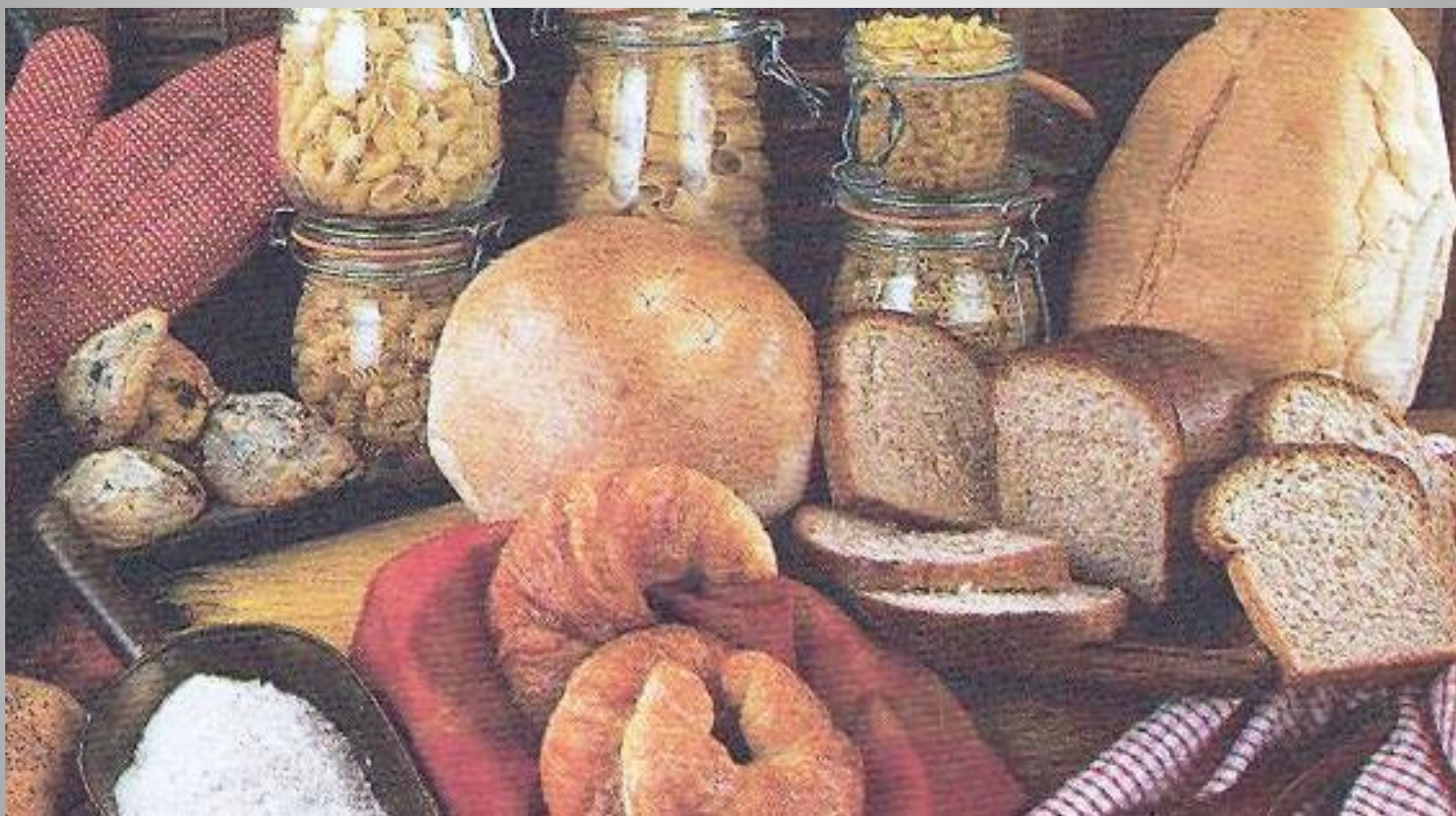
- В группе должен быть организатор.
- **Каждый** высказывается по теме.
- Один говорит – остальные слушают.
- Каждая версия **обсуждается** в группе.
- В группе **согласуется** общее решение.
- Представитель группы защищает решение всей группы.



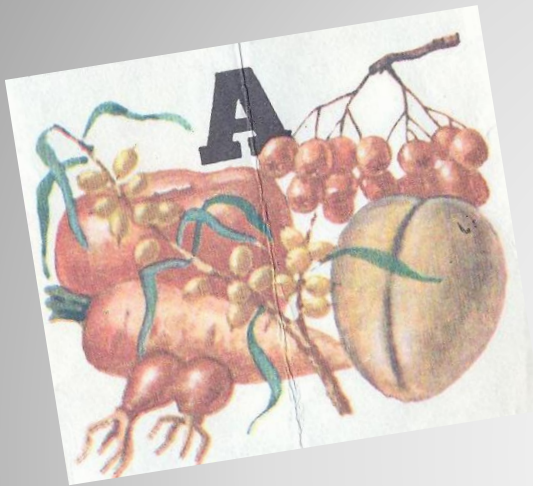
БЕЛКИ



ЖИРЫ



УГЛЕВОДЫ



ВИТАМИНЫ

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

Но куда же делась пища, которую вы съели? Что с ней произошло?

На самом деле она лежит в животике, как в сундучке. С нею происходят чудесные превращения. Давайте отправимся открывать тайну исчезновения пищи.



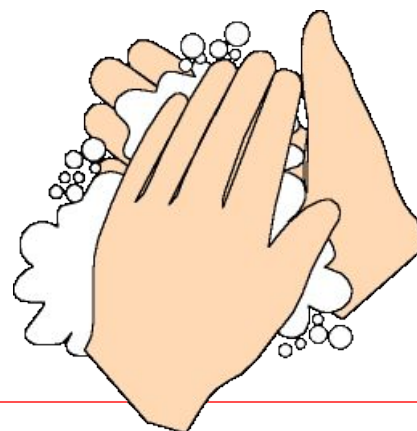
Зубы работают как жернова: откусывают перемалывают и пережевывают пищу. Это очень важная работа.



Не забывайте
утром и
вечером
чистить зубы,
чтобы
сохранить их
здоровыми!

Слюна постоянно выделяется в небольшом количестве и смачивает пищу.

Попробуй, проглотить черствый хлеб. Все горло обдерешь. А если хлеб долго жевать, он хорошо смочится слюной и проглотить его будет нетрудно.



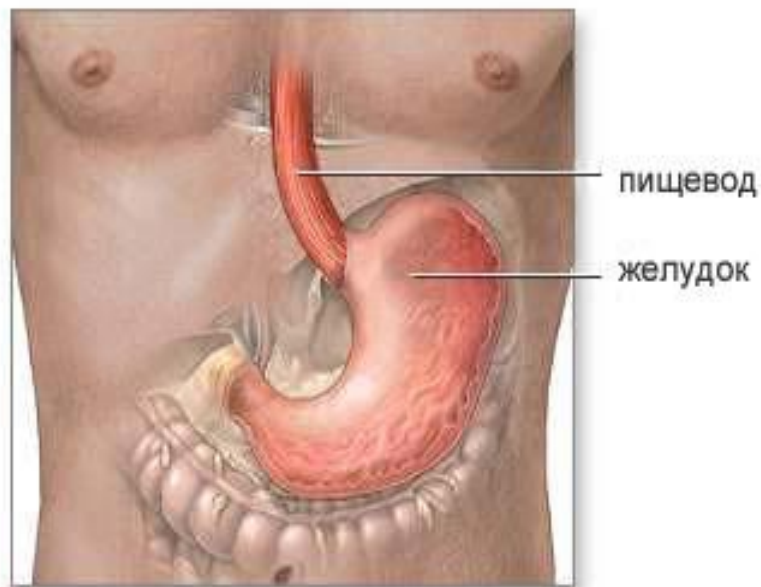
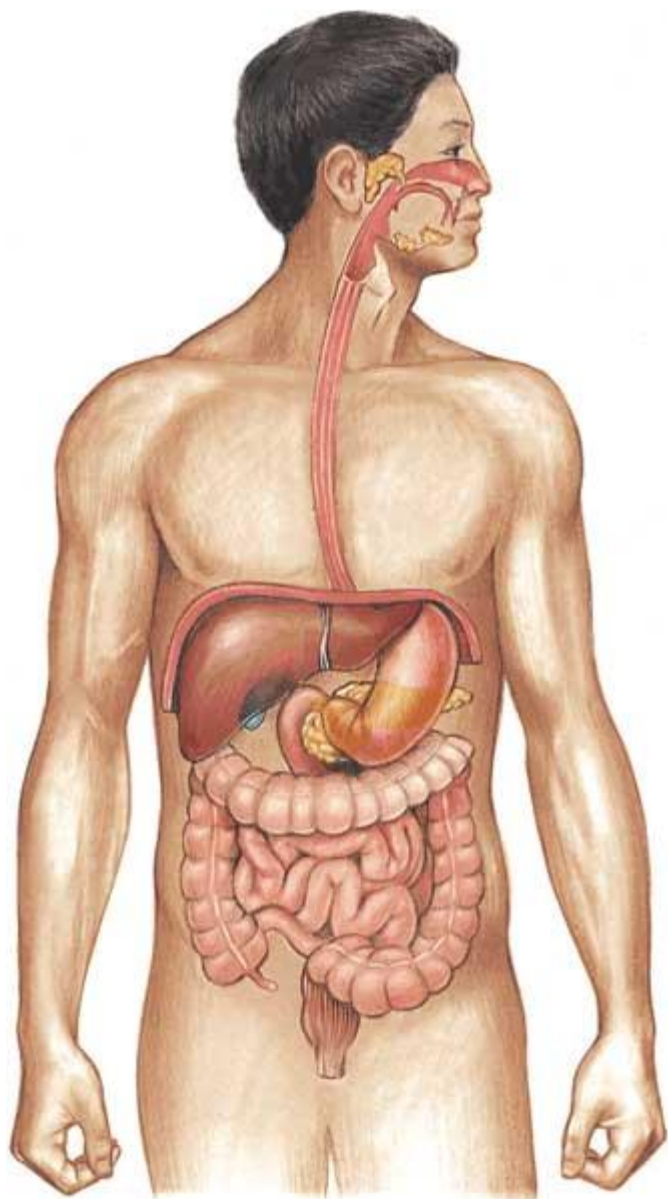
Говорят: все болезни вползают через рот.

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

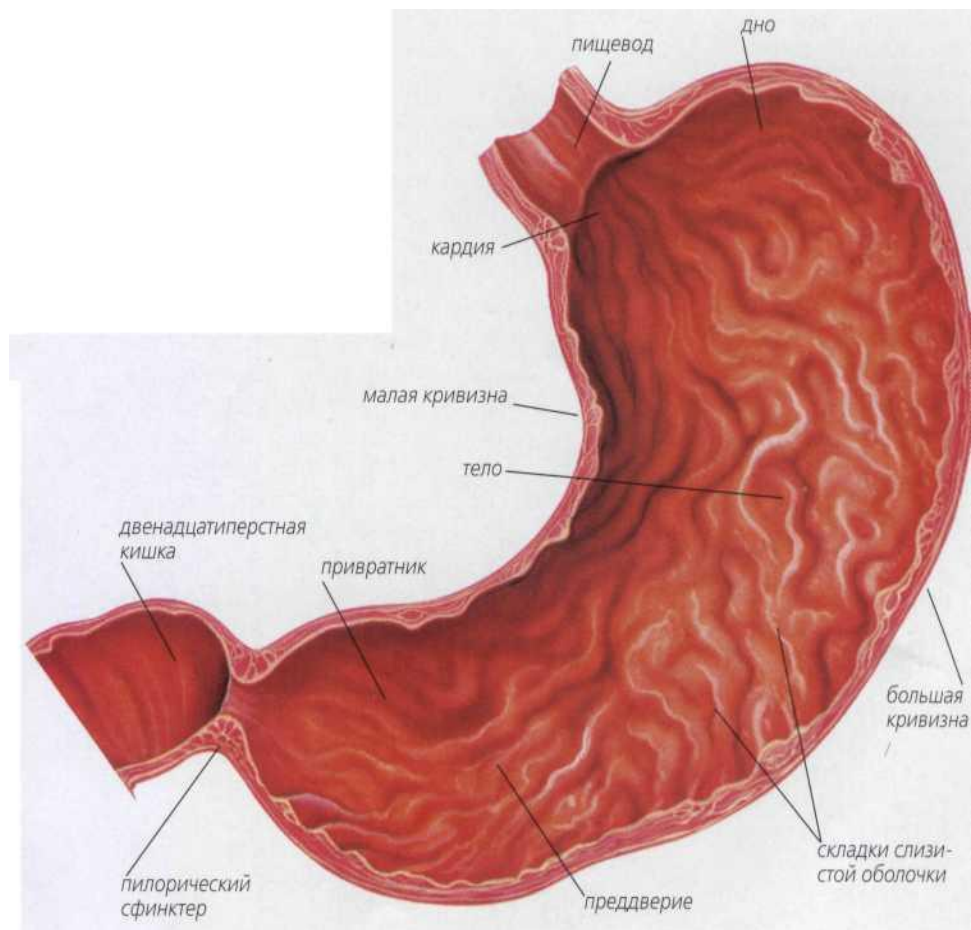
Язык перемешивает пищу и продвигает её в **глотку**.



После того, как пища превратилась в кашицу, она отправляется через **глотку** по **пищеводу** в маленькую пещерку – **желудок**.

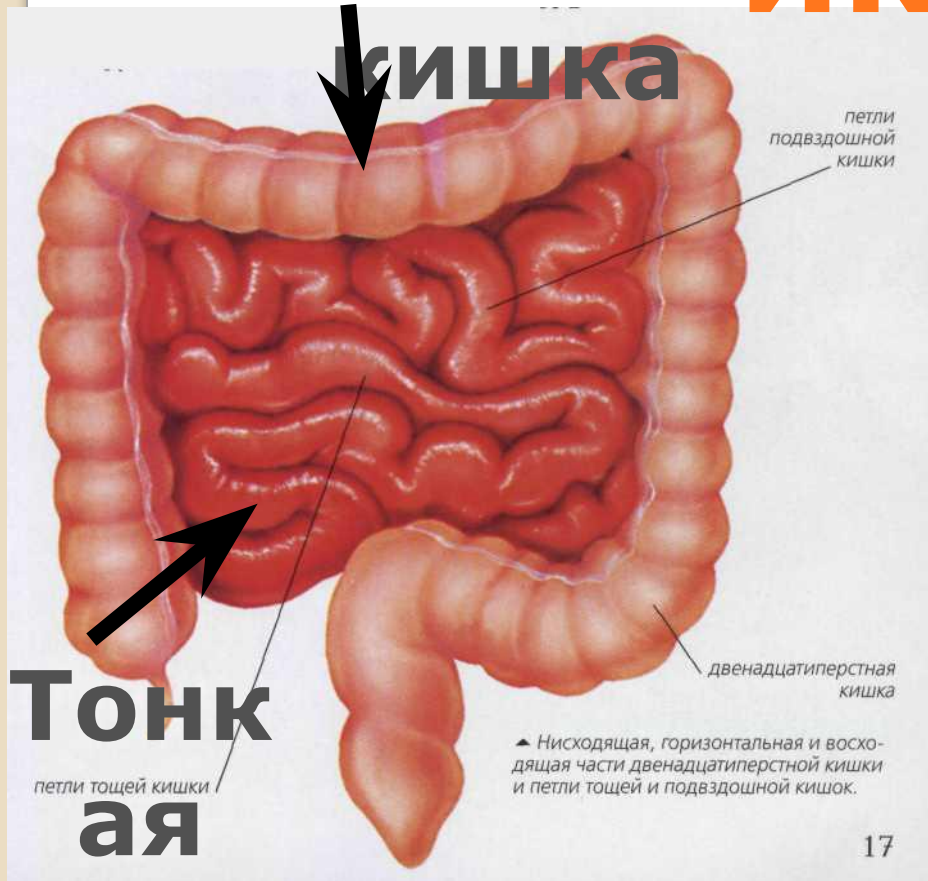


Желудок своими стенками мнет, растирает и перемешивает пропитанную желудочным соком пищу. Как будто варит ее. Вот и называется этот процесс **пищеварением** - варением пищи.



Кишечн

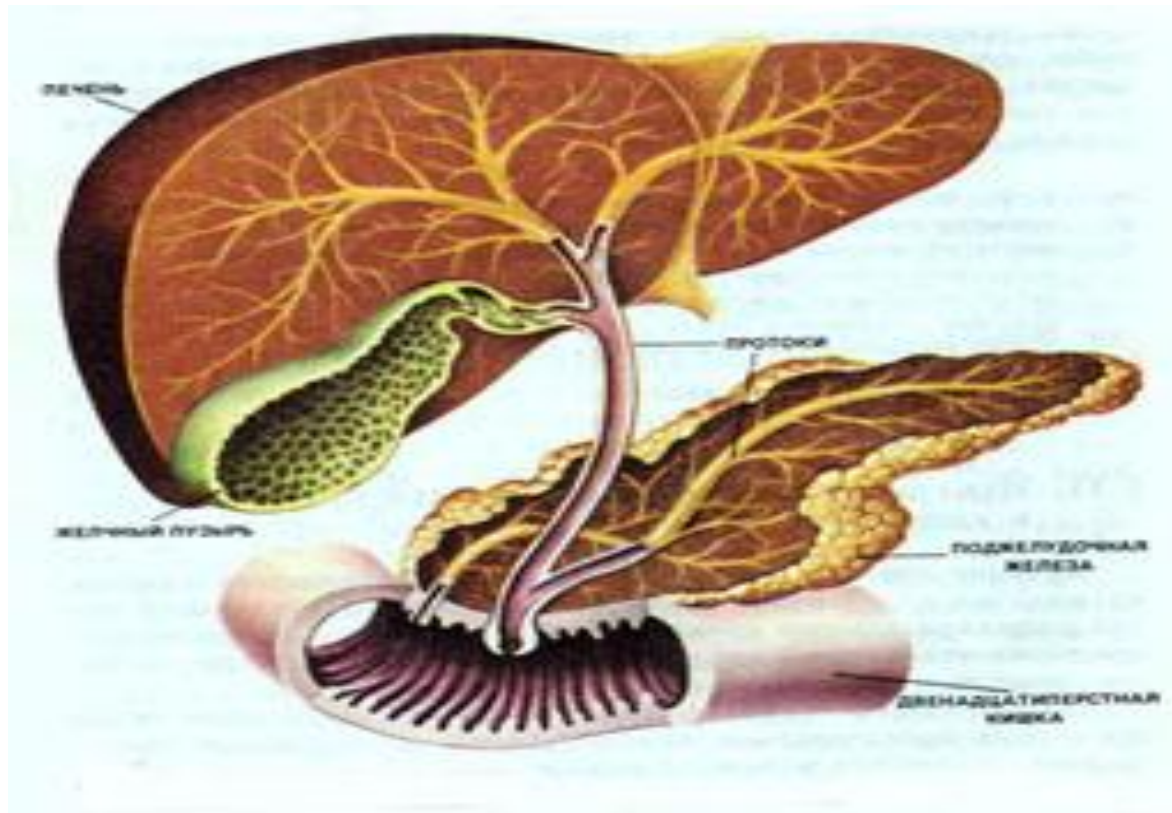
Толстая **и**к
кишка



Тонк
ая
кишк
а

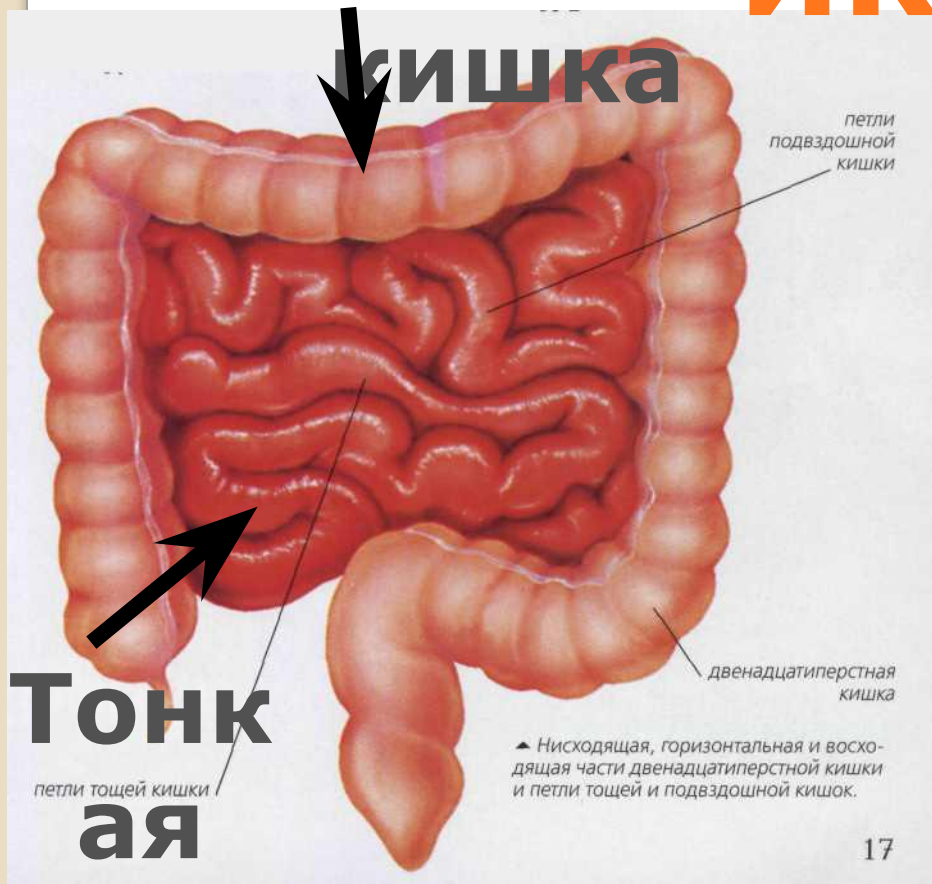
А дальше начинается длинный извилистый коридор кишечника. Он тянется почти на **восемь метров!** Но свёрнут он так плотно, что целиком помещается в животе. Только после того как пища пройдёт этот путь от начала до конца, она превратится в прозрачные растворы, которые может впитать в себя кровь и разнести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

ПЕЧЕНЬ выделяет в тонкий кишечник особую жидкость, необходимую для пищеварения - **ЖЕЛЧЬ** (она растворяет **ЖИРЫ**).



Кишечн

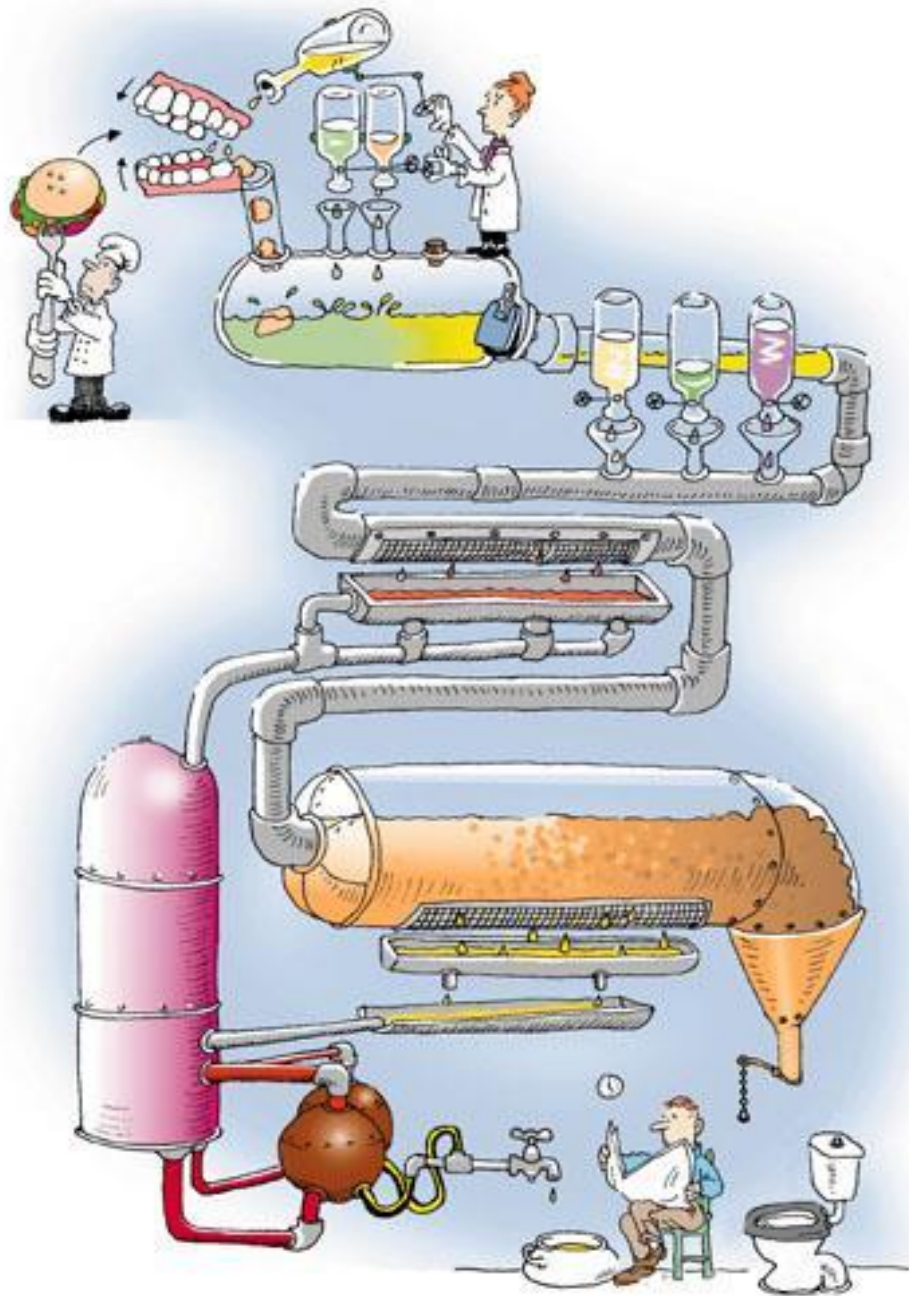
Толстая и К
кишка



Тонк
ая
кишк

а

В тонком кишечнике частицы питательных веществ впитываются в кровь. Кровь разносит их по всему телу. Остатки такого «супа» попадают в толстый кишечник. Здесь полезные вещества и вода всасываются в кровь. Остатки выносятся в прямую кишку.



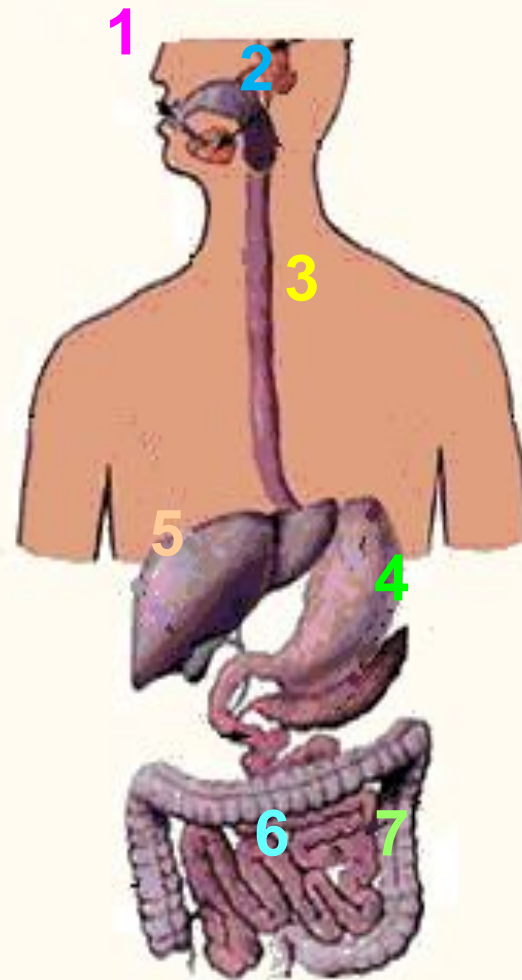
Наша фабрика-кухня
справляется с пищей за 5-6
часов.

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.134-141.
- Рабочая тетрадь: № 1,3 стр. 78
- Составить меню на завтрак, обед и ужин для своей семьи.
- Нарисовать «фабрику» пищеварения.

Желаем всем
здоровья и
хорошего
настроения!