

# Тема: «Наше питание»

Внеурочная деятельность

«Планета здоровья»

**Цели:** познакомить учащихся с пищеварительной системой организма; развивать мышление, память, умение слушать, воспитывать любовь к предмету.

**Оборудование:** таблица: «Пищеварительная система», этикетки от различных продуктов, рисунки, продукты питания.

**Беседа:** Растение, животные и человек не могут жить без пищи. Она нужна всем живым организмам для роста, развития, движения, размножения. Ни один живой организм не может обходиться без пищи. Но у всех она разная.



Запомните: Все живые вещества  
питаются!



# Работа по теме.

## Беседа:

Человеку нужна пища - как бензин машине. Питательные вещества необходимы для поддержания жизни и работы организма. Когда человек долго не ест, он испытывает чувство голода, усталость, слабость.

## Вопросы:

- Сколько раз в день должен есть человек?
- Нужно употреблять разнообразную пищу, животного и растительного происхождения.
  
- Что относится к животной пище?
  
- Почему эту пищу называют животной?
  
- Давайте вспомним какие продукты получают из коровьего молока? (разгадывание кроссворда).
  
- Какую пищу называют растительной?



## Физминутка:

Буратино потянулся,  
Раз нагнулся, два нагнулся,  
Руки в стороны развел,  
Повернулся и пошел!



**Жиры** – обеспечивают организм энергией. Но избыточное употребление жиров приводит к их отложению во внутренних органах. Жир затрудняет работу мышц и это вредно. Жиры содержатся в:

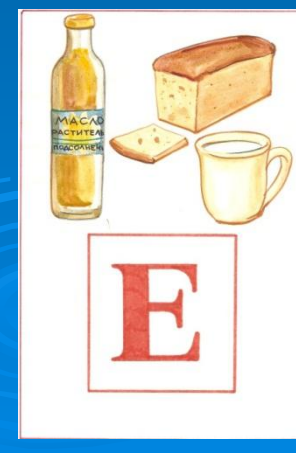
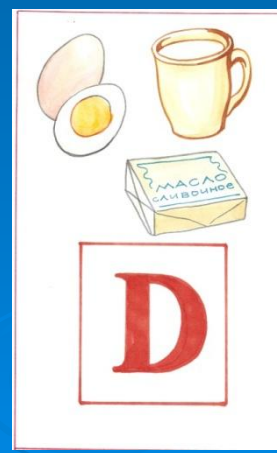
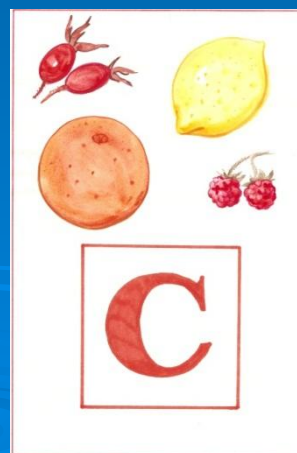
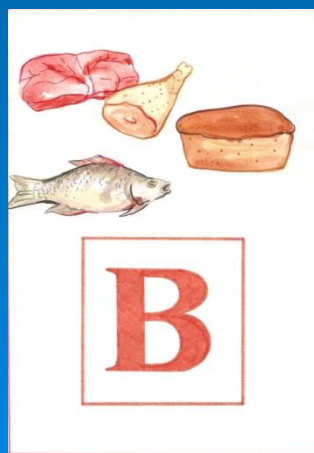
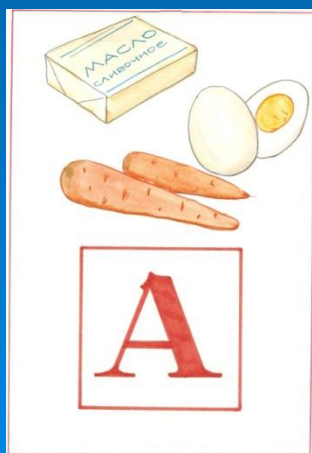
**СЛИВОЧНОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛЕ,  
МАРГАРИНЕ, СМЕТАНЕ.**

**Углеводы** – главный поставщик энергии. Мы их получаем в виде крахмала и сахара. Они помогают вырабатывать энергию. Углеводы содержатся в:

**ХЛЕБЕ, КРУПАХ, КАРТОФЕЛЕ,  
МАКАРОНАХ, ФРУКТАХ.**



**Витамины** – греческое слово. В переводе «Вита» - жизнь. Витамины – источники жизни. Если их не хватает, то люди часто болеют. Их много в овощах и фруктах.



## Практическая работа

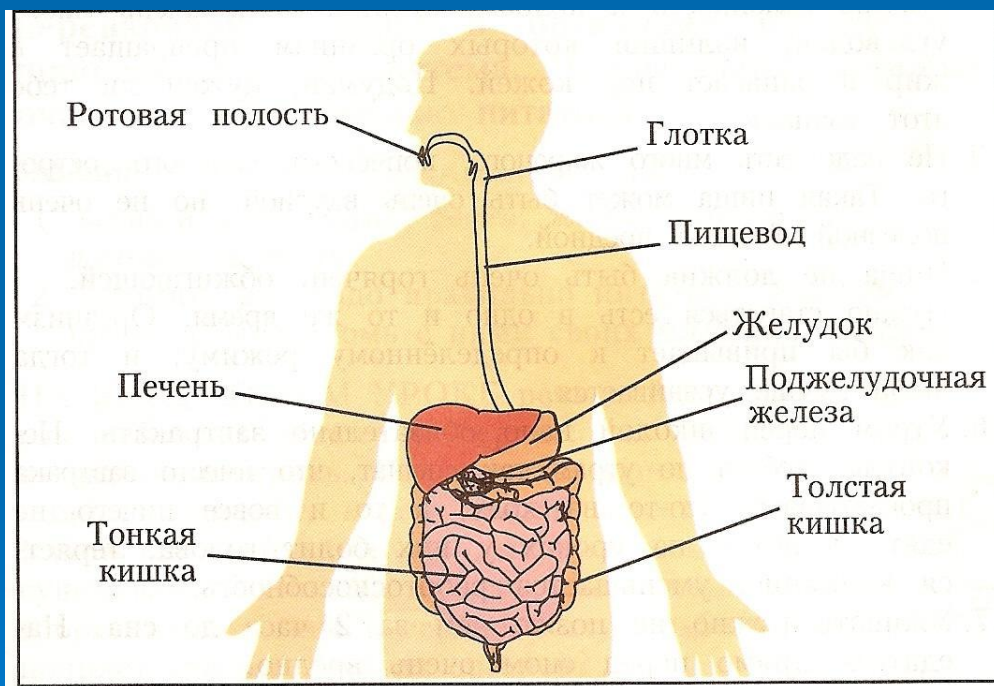
Сейчас мы проведем практическую работу и узнаем в каких продуктах самое высокое содержание белков, жиров, углеводов.

У вас на столах есть различные продукты.

Прочитайте на этикетках по сколько граммов содержится этих питательных веществ.

Запишите в рабочих тетрадях 2-3 продукта для сравнения.

# Пищеварительная система



## ПАМЯТКА

- Нужно есть разнообразную пищу.
- Булочек и сладостей есть поменьше.
- Не надо есть много жареного, копченого, соленого, острого.
- Пища не должна быть сильно горячей.
- Нужно соблюдать режим питания.
- Обязательно перед школой завтракать.
- Ужинать нужно не позже, чем за 2 часа до сна.
- Соблюдайте все советы и тогда пищеварительная система будет в порядке!