



Наше питание



Витамины

А печень, желток

зрение

В₁ хлеб, гречка, мясо

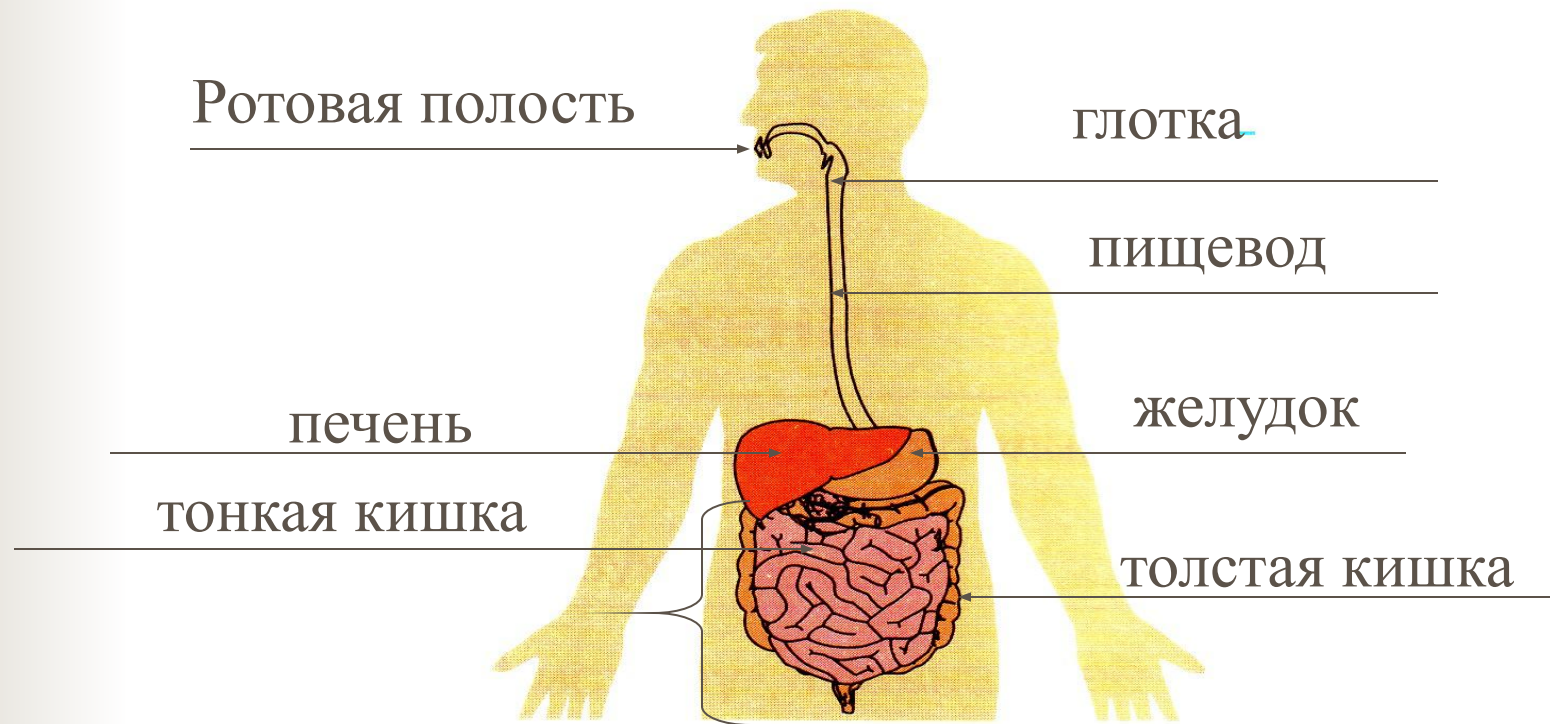
работоспособность

С томат, лук, рябина,
шиповник, редька...

аппетит

Д рыбий жир, печень рыб,
воздух, солнце...

крепкость костей





В какой последовательности пища проходит по органам пищеварения. Пронумеруй:

- ⌵ пищевод
- ⌵ глотка
- ⌵ кишечник
- ⌵ ротовая полость
- ⌵ желудок



3	⌘	пищевод
2	⌘	глотка
5	⌘	кишечник
1	⌘	ротовая полость
4	⌘	желудок



Реши задачу.

Один мальчик съел на обед вот что: кашу с сахаром, какао с сладкой булочкой, кусок торта, шоколадку.

Хороший у мальчика был обед?
Почему?

Какие блюда предложишь ты?



Вывод

С пищей человек получает питательные вещества: белки, жиры, углеводы, витамины. Измельчение и переваривание пищи в организме обеспечивает пищеварительная система.

Чтобы быть здоровым, очень важно правильно питаться.