



Питание

Органы пищеварения

Цели урока

Какие питательные вещества содержатся в продуктах?

Какие продукты нужно есть?

Как путешествует пища по организму?

За свою жизнь каждый человек съедает 50 тонн
продуктов



Тема исследования:
Зачем человек ест?

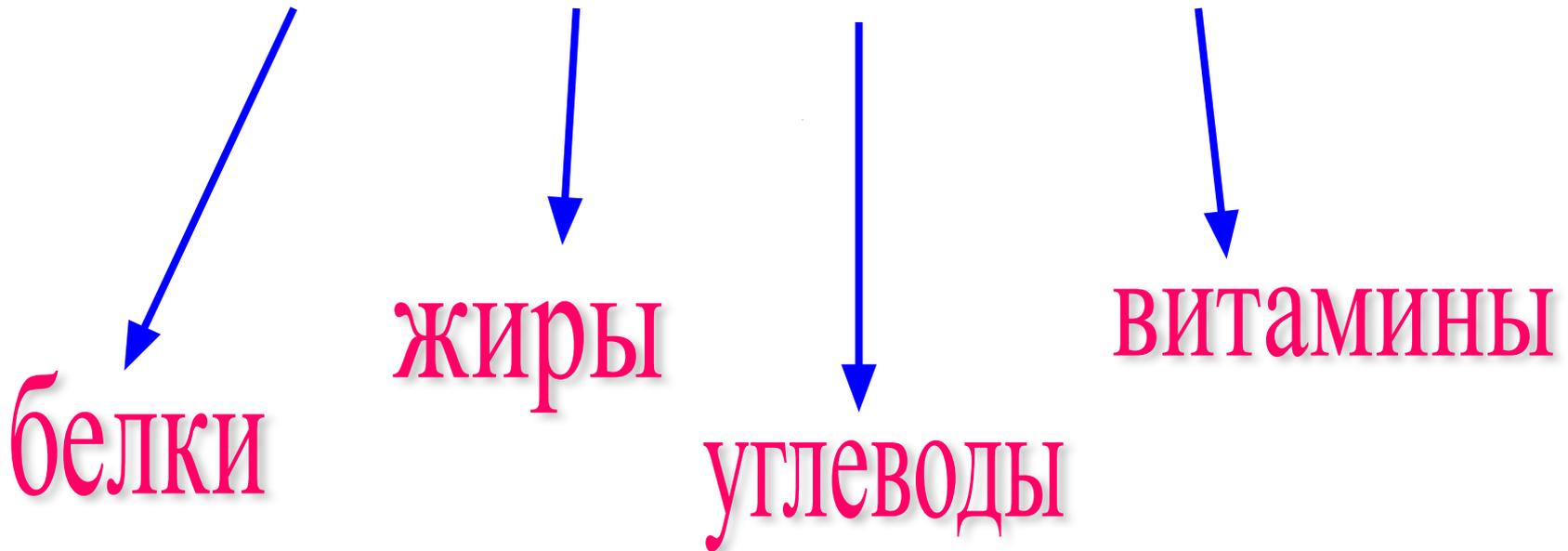
Цель: выяснить какое значение для человека имеет питание.

Задача: какие питательные вещества получает человек с пищей

Гипотеза: что если есть много сладостей, то будешь здоровым.

Результаты исследования

Питательные вещества



Результаты исследования

Питательные вещества

Название веществ	Значение для организма	В каких продуктах содержатся
Белки		
Жиры		
Углеводы		
Витамины		

Результаты исследования

Питательные вещества

Название веществ	Значение для организма	В каких продуктах содержатся
Белки	Строительный материал для организма	
Жиры		
Углеводы		
Витамины		

Результаты исследования

Питательные вещества

Название веществ	Значение для организма	В каких продуктах содержатся
Белки	Строительный материал для организма	Творог, яйца, мясо, рыба
Жиры		
Углеводы		
Витамины		

Результаты исследования

Питательные вещества

Название веществ	Значение для организма	В каких продуктах содержатся
Белки	Строительный материал для организма	Творог, яйца, мясо, рыба
Жиры	Строит. материал, источник энергии	
Углеводы		
Витамины		

Результаты исследования

Питательные вещества

Название веществ	Значение для организма	В каких продуктах содержатся
Белки	Строительный материал для организма	Творог, яйца, мясо, рыба
Жиры	Строит. материал, источник энергии	Сливочное, раст. масло, сметана
Углеводы		
Витамины		

Результаты исследования

Питательные вещества

Название веществ	Значение для организма	В каких продуктах содержатся
Белки	Строительный материал для организма	Творог, яйца, мясо, рыба
Жиры	Строит. материал, источник энергии	Сливочное, раст. масло, сметана
Углеводы	Источник энергии	
Витамины		

Результаты исследования

Питательные вещества

Название веществ	Значение для организма	В каких продуктах содержатся
Белки	Строительный материал для организма	Творог, яйца, мясо, рыба
Жиры	Строит. материал, источник энергии	Сливочное, раст. масло, сметана
Углеводы	Источник энергии	Хлеб, крупы, картофель, конфеты
Витамины		

Результаты исследования

Питательные вещества

Название веществ	Значение для организма	В каких продуктах содержатся
Белки	Строительный материал для организма	Творог, яйца, мясо, рыба
Жиры	Строит. материал, источник энергии	Сливочное, раст. масло, сметана
Углеводы	Источник энергии	Хлеб, крупы, картофель, конфеты
Витамины	Укрепление здоровья	

Результаты исследования

Питательные вещества

Название веществ	Значение для организма	В каких продуктах содержатся
Белки	Строительный материал для организма	Творог, яйца, мясо, рыба
Жиры	Строит. материал, источник энергии	Сливочное, раст. масло, сметана
Углеводы	Источник энергии	Хлеб, крупы, картофель, конфеты
Витамины	Укрепление здоровья	Овощи и фрукты

Выводы исследования

1. Человек с пищей получает белки, жиры, углеводы и витамины.
2. Человеку нужно есть пищу, чтобы расти, ходить, бегать, работать, учиться.

Результаты исследования практическая часть

продукты	белки	жиры	углеводы	<u>ВИТАМИНЫ</u>
----------	-------	------	----------	-----------------

МОЛОКО	8 г	3 г	5 г	A, B ₁ , B ₂ , B ₁₂
шоколад	6 г	44 г	58 г	B ₆ , E

Вывод: пища должна быть разнообразной

Гипотеза: что если есть
много сладостей, то будешь здоровым.

Гипотеза не верна

Выводы исследования

практическая часть

1. Человек с пищей получает белки, жиры, углеводы и витамины.
2. Человеку нужно есть пищу, чтобы расти, ходить, бегать, работать, учиться.
3. Пища должна быть разнообразной.

Пирамида питания



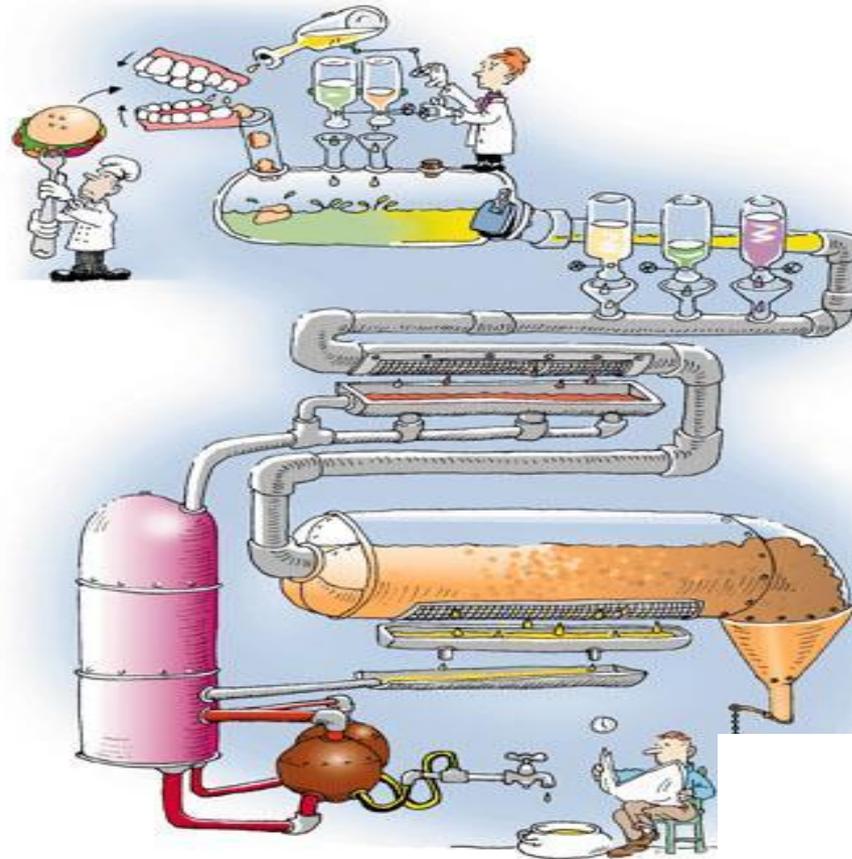
Отдохнём

С неба падают снежинки.
Как на сказочной картинке.
Будем их ловить руками
И покажем дома маме.

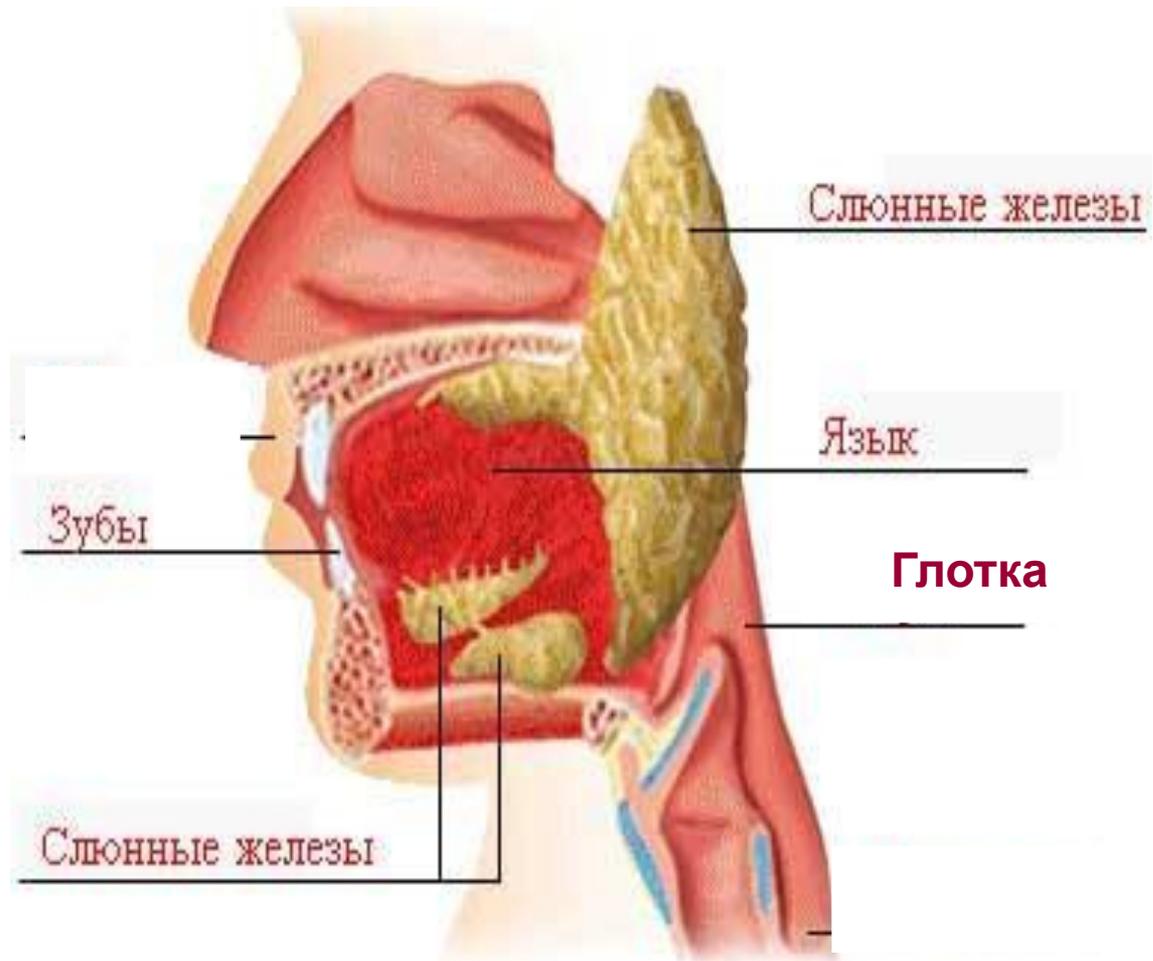
А вокруг лежат сугробы,
Снегом замело дороги.
Не завязнуть в поле чтобы,
Поднимаем выше ноги.

Вон лисица в поле скачет,
Словно мягкий рыжий мячик.
Ну, а мы идём, идём
И к себе приходим в дом.

Пищеварительная система

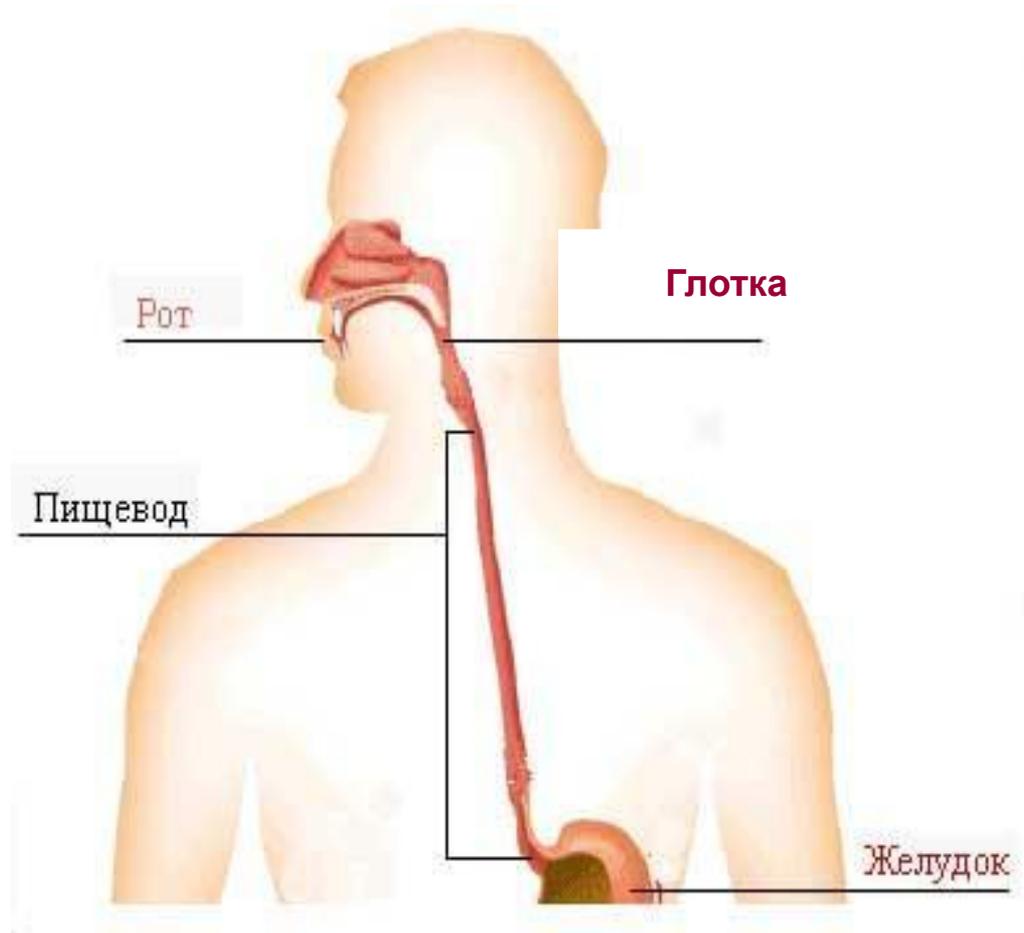


Ротовая полость



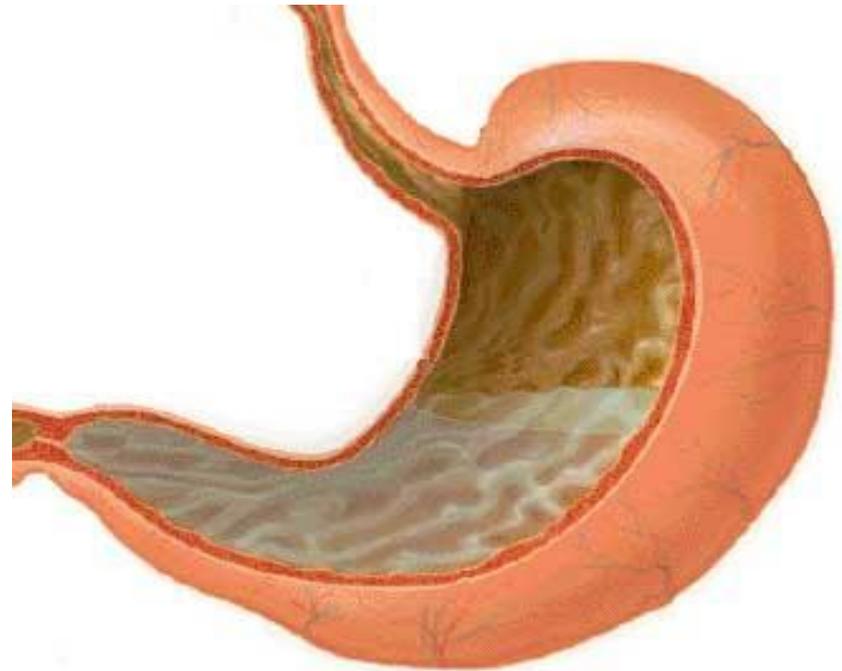
- Ротовая полость является началом пищеварительной системы.
- Зубы пережевывают пищу на кусочки.
- Язык перемешивает еду со слюной, которая вырабатывается в слюнных железах.
- Через глотку пища попадает в желудок

Пищевод



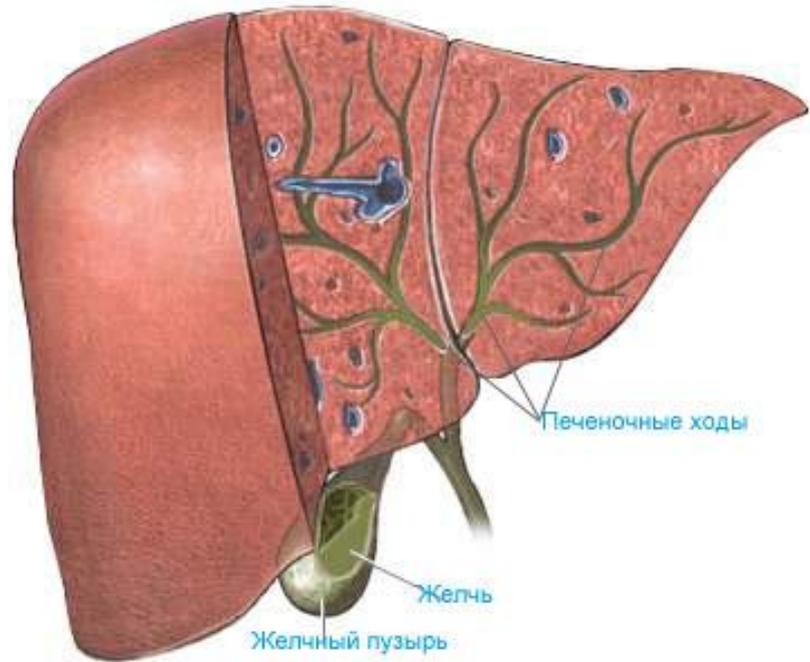
- Пищевод выглядит как длинная трубка (25 сантиметров). Он расположен между полостью глотки и желудком.

Желудок



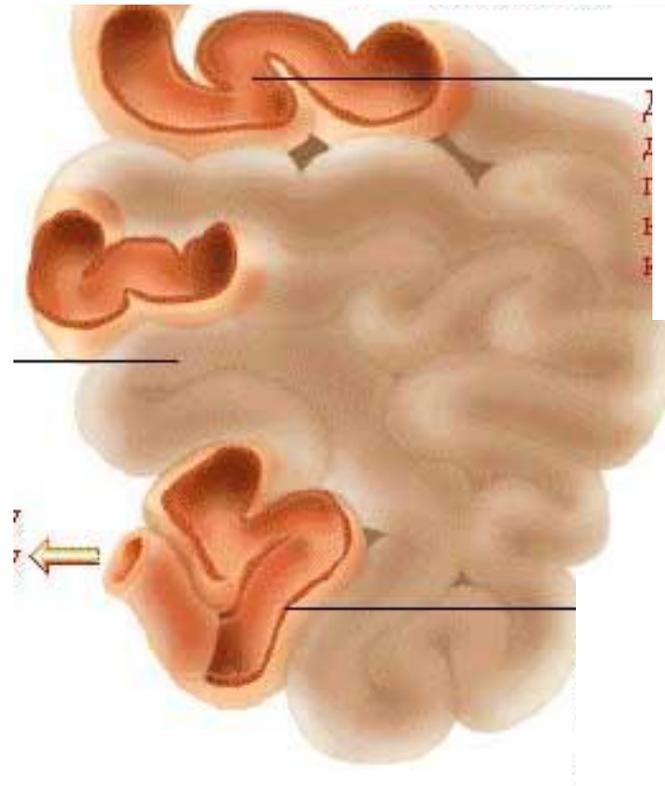
- Желудок - это мешок из мышечной ткани, расположенный в верхней части брюшной полости.
- Наесться - это значит наполнить желудок пищей.
- В меру наполненный здоровый желудок сразу после приёма пищи принимается за работу: тщательно всё перемешивает и месит.

Печень



- Печень – самая крупная железа нашего организма. Печень вырабатывает желчь, которая необходима для переваривания жиров.

Тонкий кишечник

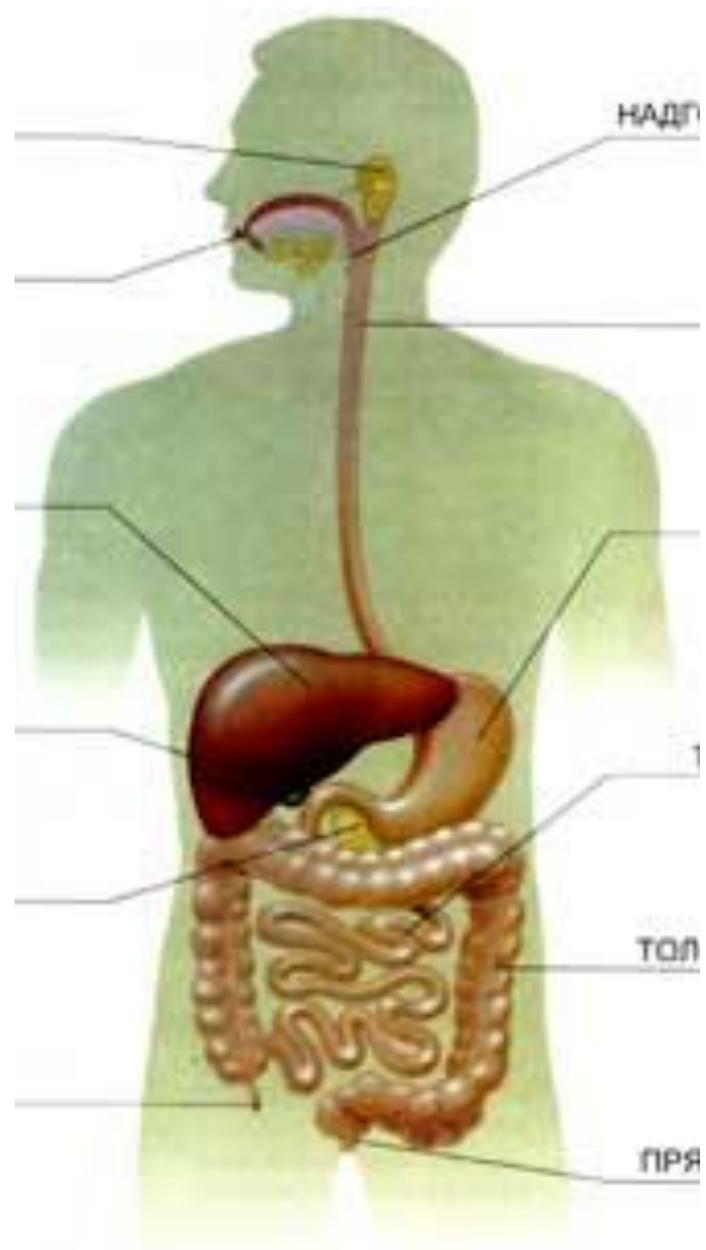


- Тонкий кишечник похож на длинную пятиметровую трубку.
- Он помогает желудку переваривать пищу с помощью специальных волосков.

Толстая кишка



- Толстый кишечник является заключительным отделом пищеварительной системы.
- Он выглядит как широкая трубка, длина которой 1 метр 50 сантиметров.



Работа в тетради

стр. 62 №3

1. Ротовая полость

2. Глотка

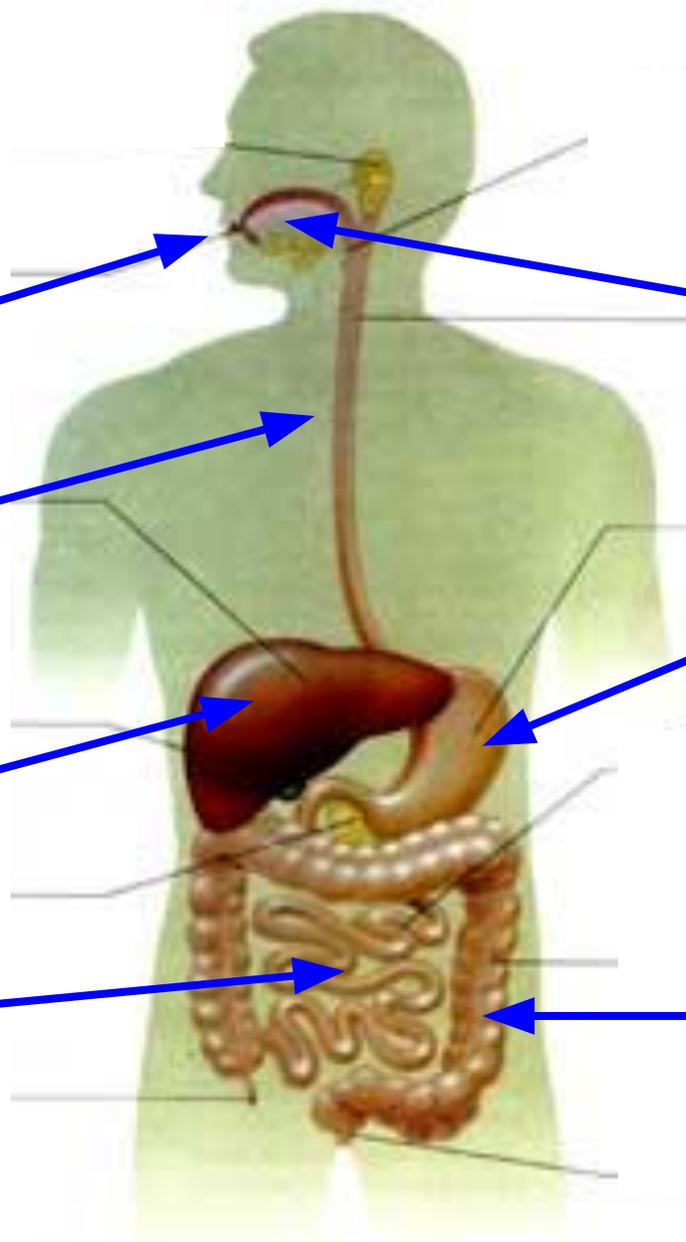
3. Пищевод

4. Желудок

5. Печень

6. Тонкая кишка

6. Толстая кишка



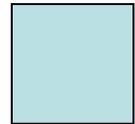
Самостоятельная работа



пищевод



глотка



кишечник



ротовая полость



желудок

Самостоятельная работа

3

пищевод

2

глотка

5

кишечник

1

ротовая полость

4

желудок

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.

Какие питательные вещества
содержатся в продуктах?

Какие продукты нужно есть?

Как путешествует пища по организму?

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ:

- Учебник: стр.144-147.
- Рабочая тетрадь: стр.63, №5
- Составить меню на завтрак, обед и ужин для своей семьи.

Спасибо за урок!

**Прежде, чем за стол мне сесть,
я подумаю, что съесть.**



Доброго здоровья!