

Органы пищеварения

Почему человек должен регулярно питаться?





Пища, которую мы едим, проходит через пищеварительную систему. Здесь происходит переваривание пищи

Какие питательные вещества человек получает с пищей?



Правила питания

1. Пища должна быть разнообразной.
2. Тщательно пережёвывай пищу.
3. Старайся есть в одно и тоже время.
4. Пища не должна быть очень горячей.
5. Не надо есть много жареного, копчёного, солёного, острого.
6. Поменьше ешь сладкого, мучного.
7. Обязательно завтракай.
8. Ужинай не позже, чем за 2 часа до сна.

Здоровые зубы - залог крепкого здоровья



Зубы чисти утром и на ночь перед сном.

Давай проверим:

- 1. Назовите органы пищеварения.***
- 2. Какой путь проходит пища в нашем организме?***
- 3. Почему пища должна быть разнообразной?***
- 4. Почему пищу нужно хорошо пережёвывать?***