

Питание.

Пищеварительная система





Питательные вещества

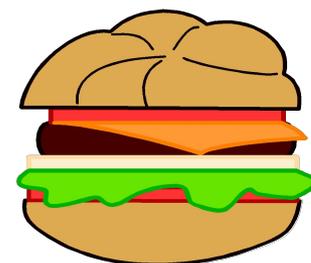
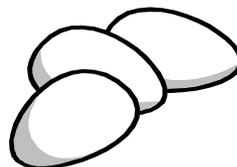
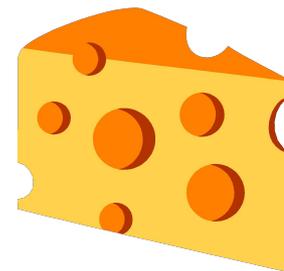
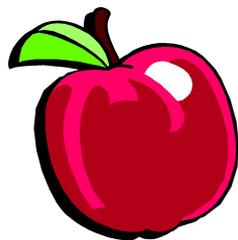
Белки

Жиры

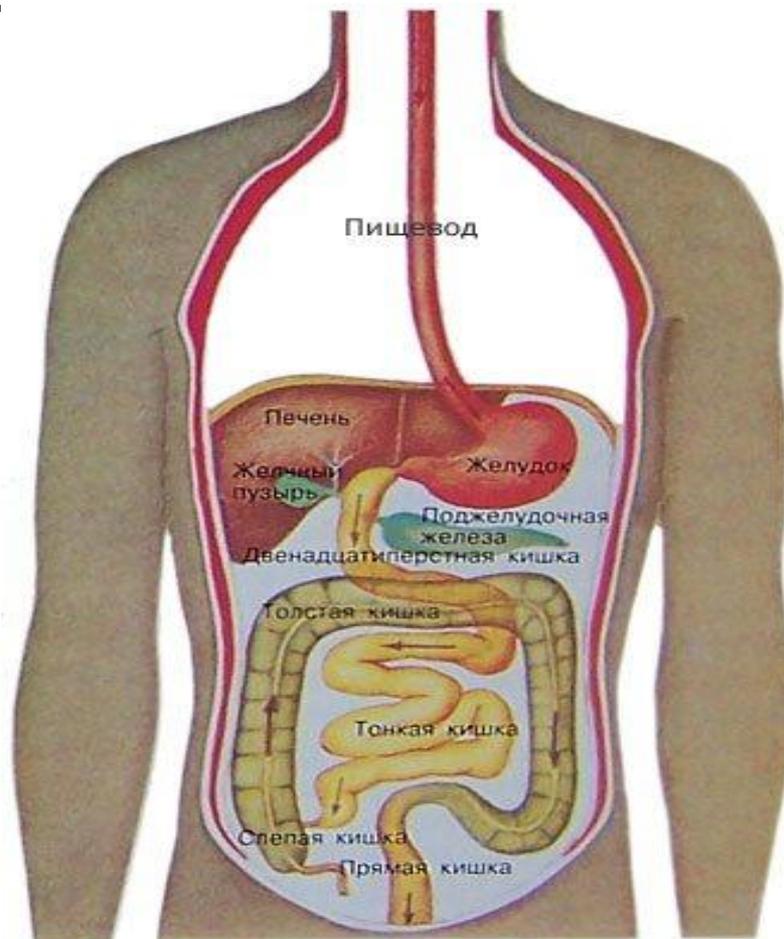
Углеводы

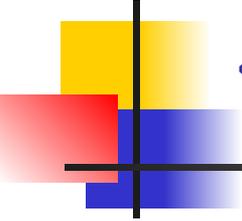
- 
-
- Белки – это строительный материал
 - Жиры и углеводы – основные источники энергии.
 - С пищей организм получает еще витамины, минеральные соли и воду.

Назовите продукты, богатые белками, жирами, углеводами, витаминами:



Органы пищеварения:



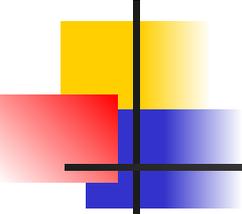


«Золотые» правила питания:

- Никогда не набивай пищей полный рот



- 
-
- Тщательно пережевывай пищу.

- 
-
- Когда ешь, рот должен быть закрыт. Не разговаривай и не читай во время еды.

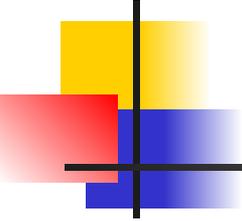


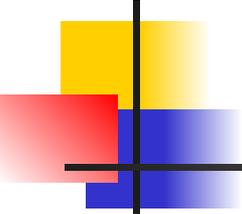
- 
-
- Питайся разнообразной пищей, чтобы организм получал все необходимые питательные вещества. Старайся есть в одно и то же время.



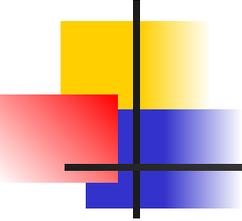
- 
-
- Ешь больше фруктов и овощей.

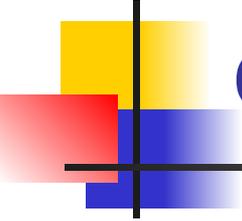


- 
-
- Не надо есть много жареного, копченого, соленого, острого. Такая пища может быть очень вкусной, но не очень полезной и даже вредной.
 - Поменьше ешь булочек и сладостей, так как в этой пище много углеводов, что может привести к излишней полноте.

- 
-
- Пища не должна быть очень горячей, обжигающей.

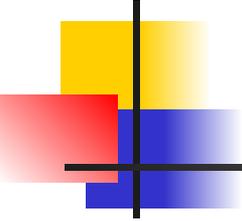


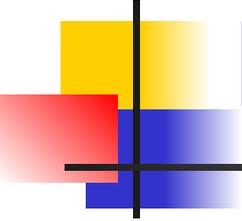
- 
-
- Ужинать нужно не позже ,чем за 2 часа до сна. Наедаться прямо перед сном очень вредно.



Игра «Верно-неверно»: обозначьте знаками «+», «-» свое согласие-несогласие

- - Пища нужна человеку, чтобы быть сильным.
- К органам пищеварения относятся желудок, легкие, сердце.
- Пищеварение начинается в ротовой полости.
- Из желудка пища попадает в кишечник.

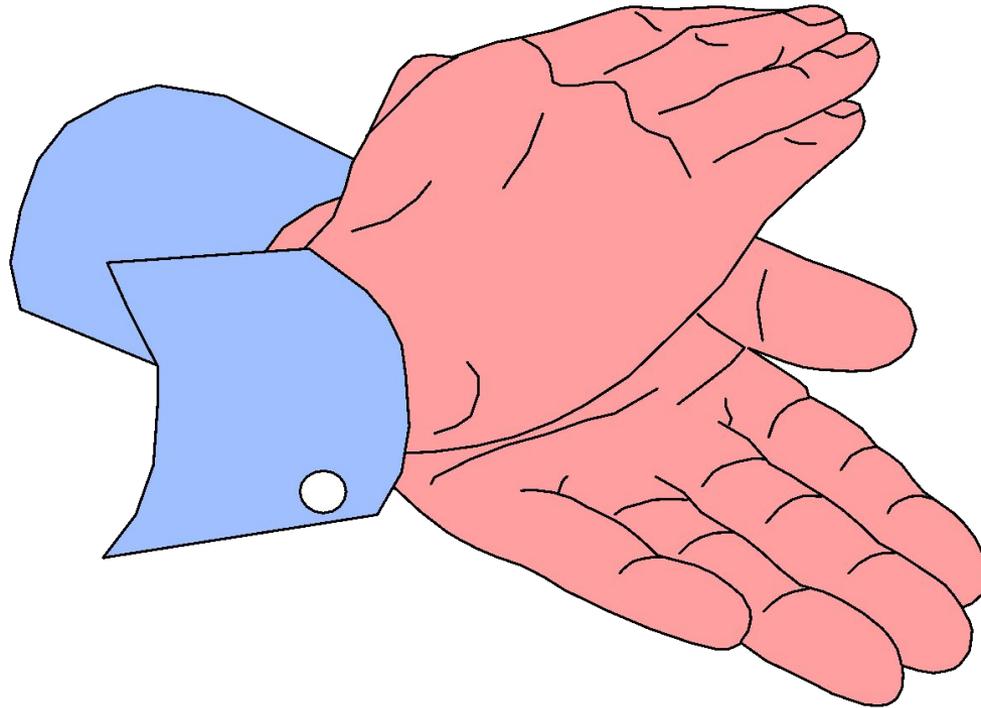
- 
-
- Уже во рту слюна начинает перерабатывать пищу.
 - Кушать нужно быстро, можно не прожевывать пищу.
 - Лучше питаться однообразной пищей.
 - Углеводы человек получает из сахара, круп, хлеба, овощей.



Проверьте себя:

- +
- -
- +
- +
- +
- -
- -
- +

Молодцы!



Чекалина Н.Н. учитель начальных классов,
г.Ульяновск, МОУ Мариинская гимназия

