

Питание и органы пищеварения



Для чего человек ест?



Чтобы ходить, бегать, прыгать,
дышать, смеяться, работать, *чтобы*
жить, нужно принимать пищу.



За свою жизнь каждый человек
съедает примерно 50 тонн продуктов.
Целый грузовой вагон.

Человек может жить без еды
30-40 дней.



Вопросы:

- Какая пища полезная и вредная?
- Какие питательные вещества должны содержаться в пище?
- Как пища преобразуется и усваивается нашим организмом?
- Какие органы участвуют в этом процессе?



**Выберите продукты, которые полезны для вас и
разделите на две группы:**

Полезные продукты

Неполезные продукты

Рыба, «Pepsi», кефир, «Fanta», чипсы, геркулес, жирное
мясо, подсолнечное масло, торты, «Snickers», морковь,
капуста, шоколадные конфеты, яблоки, груши, хлеб.



Полезные продукты

рыба
кефир
геркулес
подсолнечное масло
морковь
капуста
яблоки
груши
хлеб

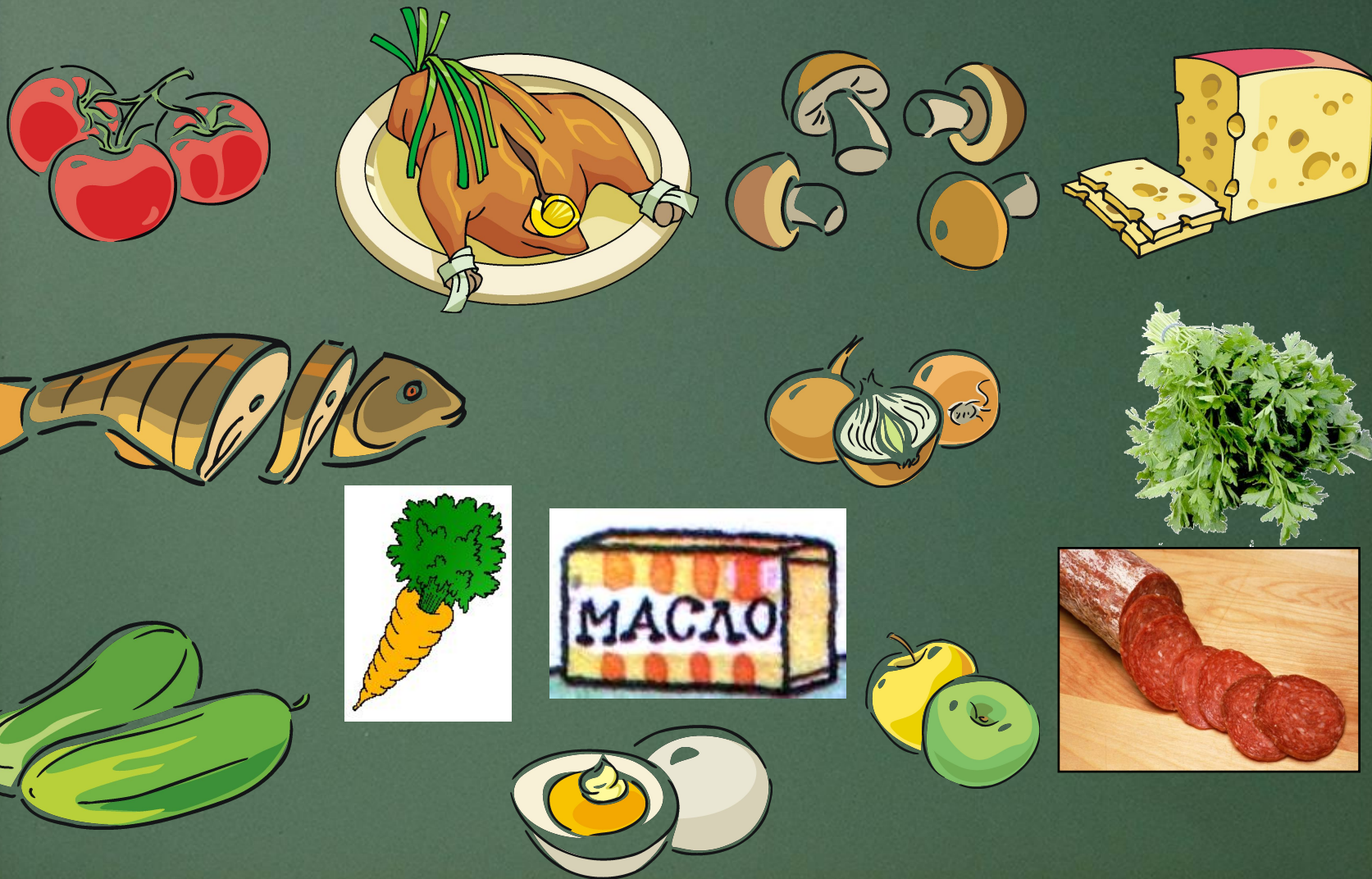


Неполезные продукты

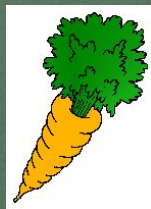
«Pepsi»
«Fanta»
чипсы
жирное мясо
торты
«Snickers»
шоколадные конфеты



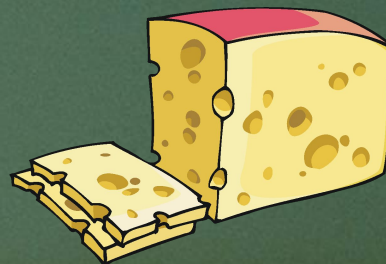
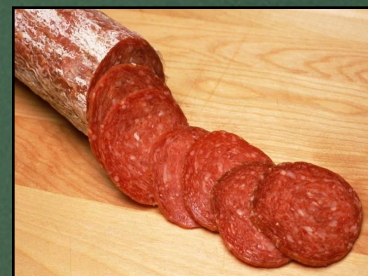
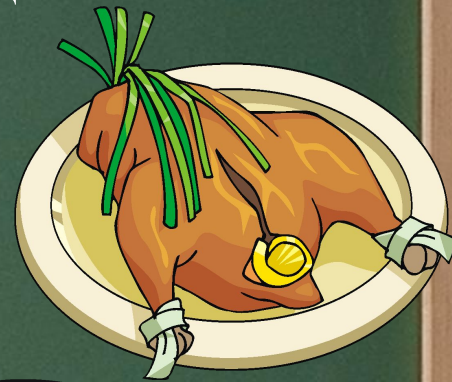
На какие две группы можно
разделить эти продукты?



Продукты
растительного
происхождения



Продукты
животного
происхождения



Два условия правильного питания:

разнообразие

умеренность



Белки

В продуктах
животного
происхождения



Жиры

В мясе, молоке,
сале, в
маслянистых
растениях



Углеводы

В крупах, муке,
крахмале,
фруктах, овощах



Пища должна быть не только полезной, но и красиво выглядеть. Это повышает аппетит.



Принимать еду необходимо в одно и тоже время.



Самая *полезная пища* та, которую человек ест с аппетитом. Пища должна быть разнообразной и вкусной.

Очень полезно есть овощи и фрукты.



Вредная пища - избыток соли, сахара, незнакомая пища.



Но куда же делась пища, которую вы съели? Что с ней произошло?

На самом деле она лежит в животике, как в сундучке. С нею произошли чудесные превращения. Давайте отправимся открывать тайну исчезновения пищи.



Зубы работают как жернова: откусывают перемалывают и пережевывают пищу. Это очень важная работа.



**Не забывайте
утром и вечером
чистить зубы,
чтобы сохранить
их здоровыми!**



Слюна постоянно выделяется в небольшом количестве и смачивает пищу.

Попробуй, проглоти черствый хлеб. Все горло обдерешь. А если хлеб долго жевать, он хорошо смочится слюной и проглотить его будет нетрудно.

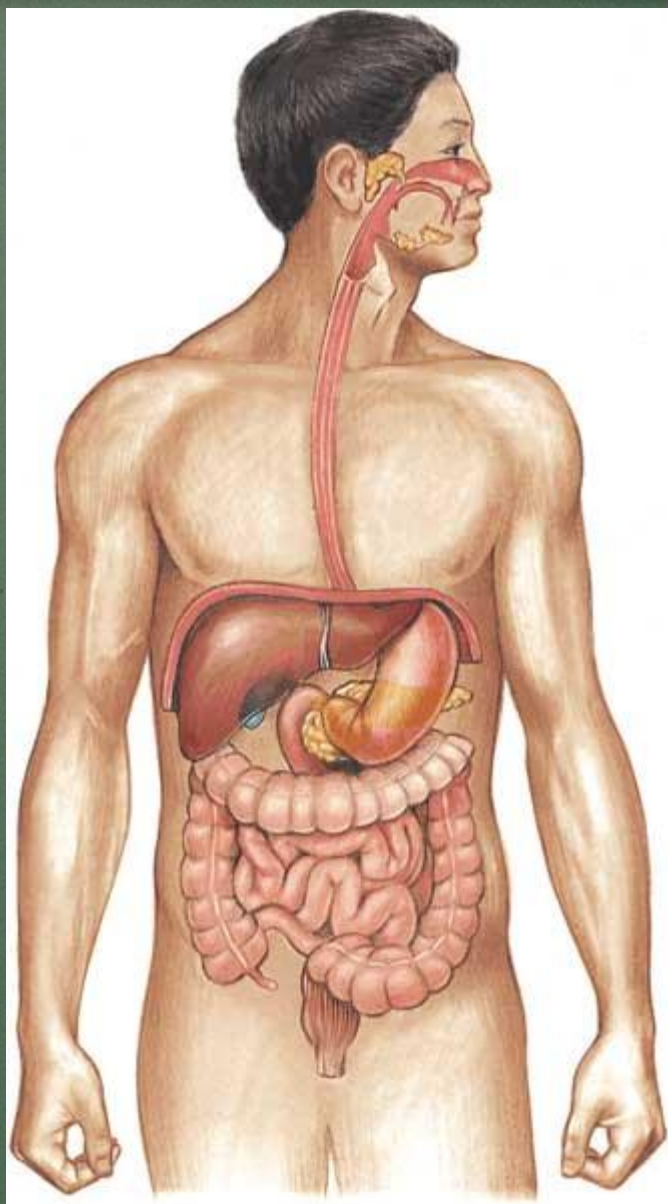


Говорят: все болезни вползают через рот.

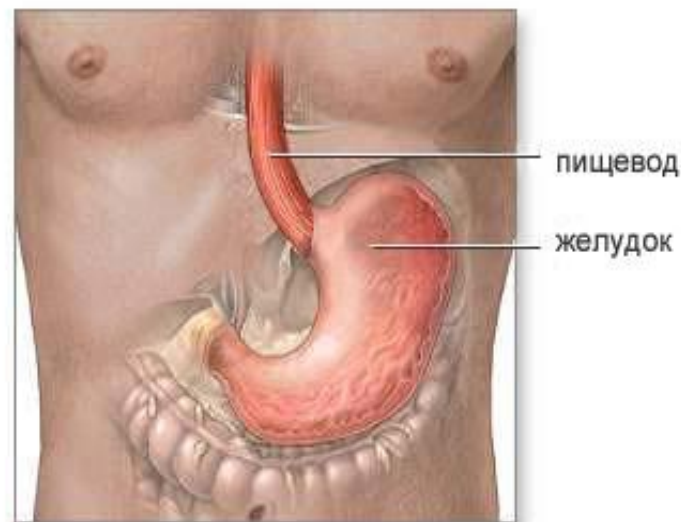
Поэтому нужно мыть руки перед едой и не забывать перед употреблением мыть фрукты и овощи!

Язык перемешивает пищу и продвигает
её в глотку.

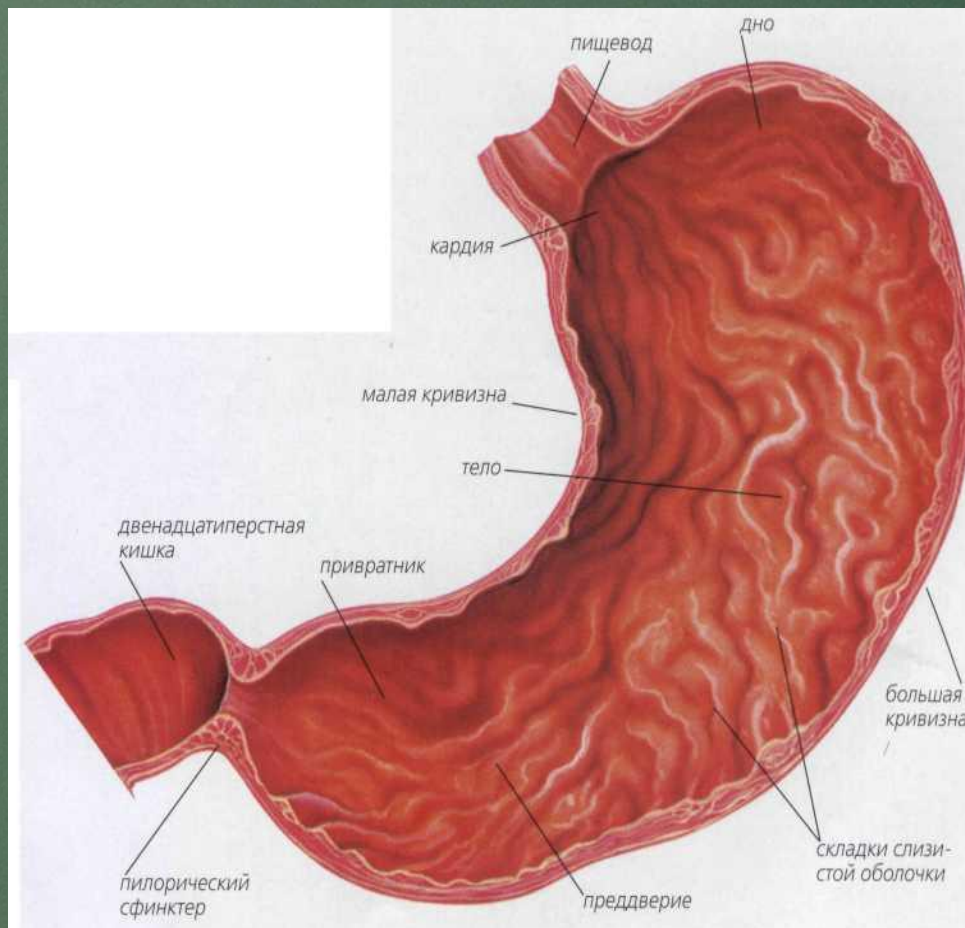




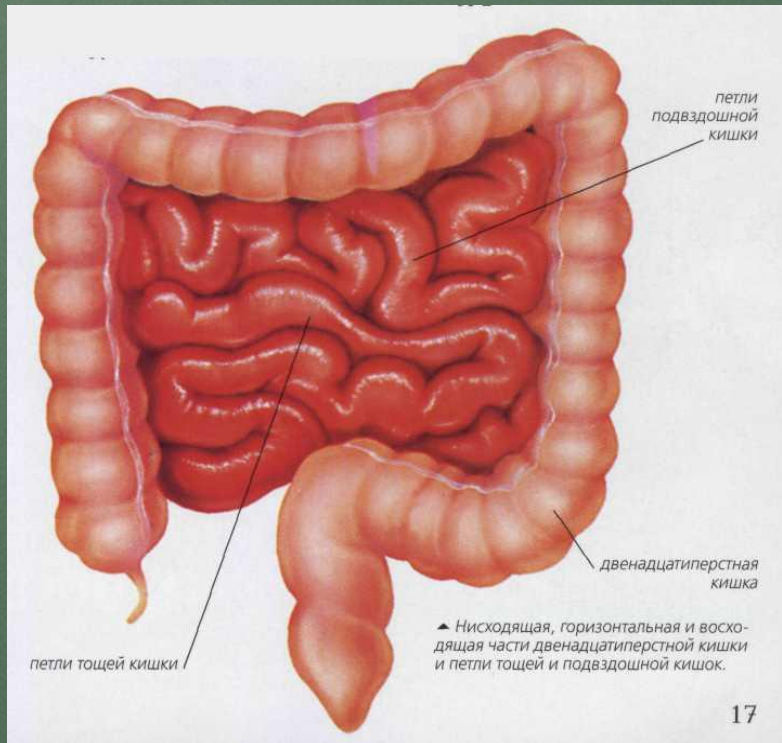
А полетела она в маленькую пещерку. Вот такую, как на этом рисунке. По **пищеводу** пища попала в желудок. **Желудок** похож на мешок. Этот мешок у каждого человека расположен под ребрами.



Желудок своими стенками мнет, растирает и перемешивает пропитанную желудочным соком пищу. Как будто варит ее. Вот и называется этот процесс **пищеварением** - варением пищи.

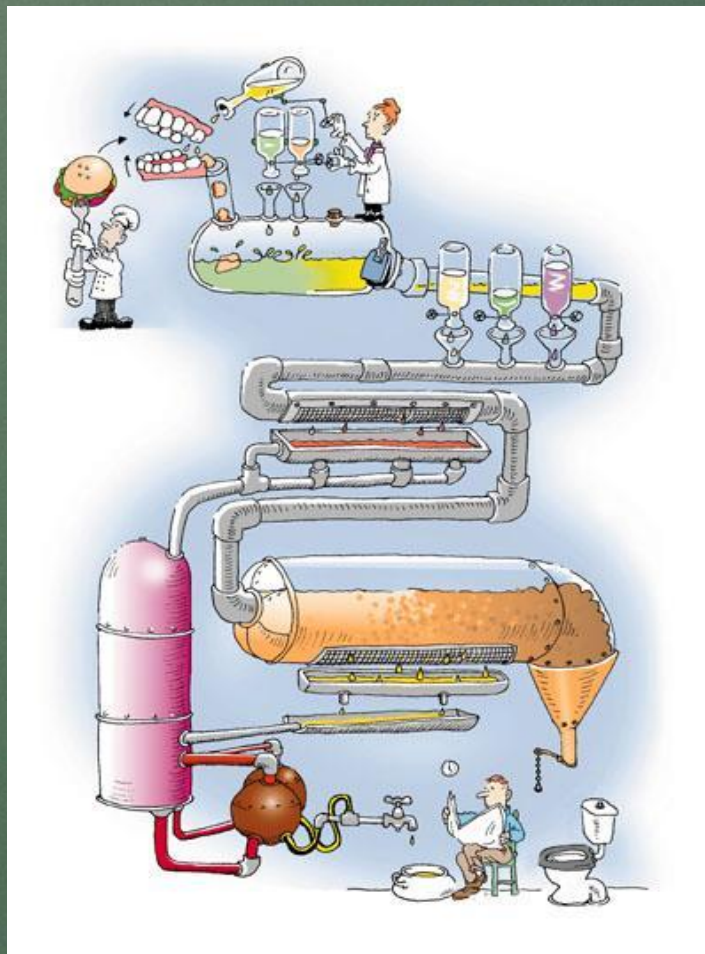


Кишечни



А дальше начинается длинный извилистый коридор кишечника. Он тянется почти на **восемь метров**! Но свёрнут он так плотно, что целиком помещается в животе. Только после того как пища пройдёт этот путь от начала до конца, она превратится в прозрачные растворы, которые может впитать в себя кровь и разнести по всему организму.





Наша фабрика-кухня
справляется с пищей за
5-6 часов.



Золотые правила питания:

- Главное – не переедайте.
- Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.
- Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.
- Мойте фрукты и овощи перед едой.



Будьте здоровы!

