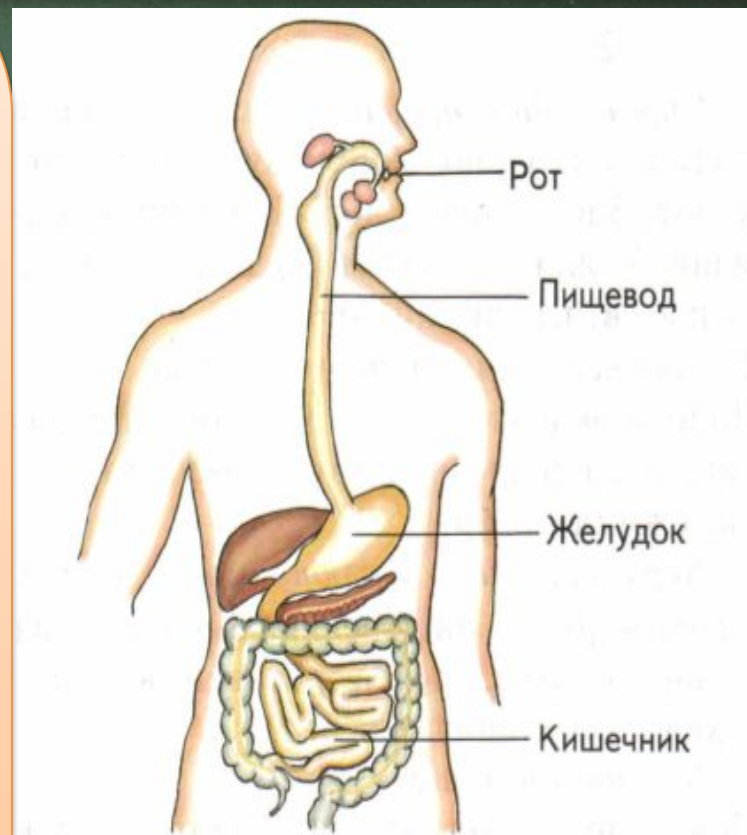


Органы пищеварения.



Пища попадает к нам в *рот*. Там она смачивается слюной. Далее по пищеводу пища попадает в *желудок*. В нём она переваривается с помощью желудочного сока. Из желудка пища идёт в *кишечник*. Питательные вещества всасываются в кровь и разносятся ею по всему организму. Непереваренные отходы удаляются из организма через прямую кишку.



Физические упражнения

**укрепляют мышцы живота,
улучшают работу кишечника.**

ОДНАКО надо помнить, что
физическую работу необходимо
выполнять через **2-2,5** часа
после принятия пищи, так как

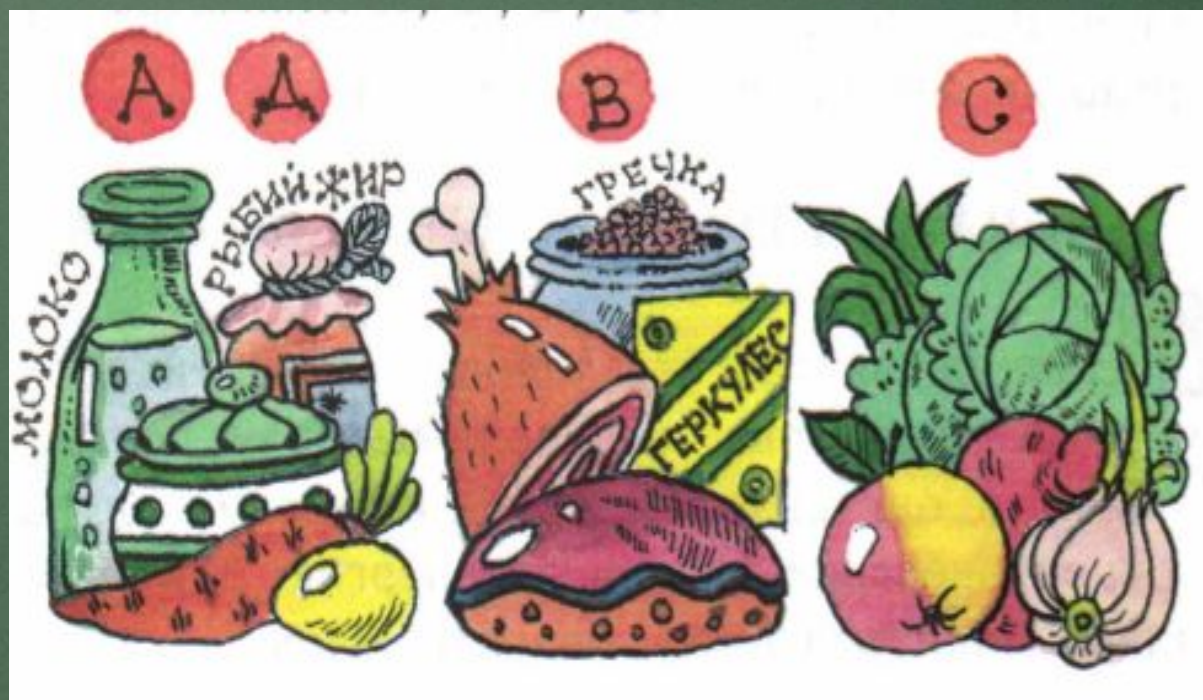
**наполненный желудок
приподнимает диафрагму и
мешает нормальной работе
органов дыхания и
кровообращения.**



Человек с пищей получает все вещества, необходимые для роста и развития организма и для пополнения затраченной энергии. Основную энергию для организма дают **углеводы, белки, жиры.**



Для роста и развития твоего организма нужны
витамины и минеральные вещества.



Так как во время приготовления пищи многие витамины разрушаются, рекомендуется есть больше фруктов, овощей и ягод в сыром виде, не забывая хорошо помыть их перед едой. Как видишь, организму для роста и развития нужна разнообразная пища. Однако для того, чтобы она хорошо усваивалась, надо соблюдать некоторые *правила*.

- ▶ Старайся есть в одно и то же время.
- ▶ Ешь четыре раза в день в одни и те же часы: утром дома — первый завтрак, в школе — второй завтрак, после школы — обед и вечером — ужин.
- ▶ Не ешь всухомятку.
Никогда не отказывайся от супа: ведь в нём много веществ, которые способствуют правильному пищеварению.
- ▶ Не «перекусывай» между основными приёмами пищи.
- ▶ Ешь не спеша, хорошо пережёвывай пищу.
- ▶ Во время еды не отвлекайся, не читай, не смотри телевизор, не веди серьёзных разговоров, а тем более споров. Пища из-за этого плохо переваривается.

Спасибо за урок!

А сейчас тест!

