

Наше питание. Пищеварительная система.

Окружающий мир 3 класс

цели урока:

1.Познакомиться с необходимыми организму питательными веществами, пищеварительной системой.

2.Выучить правила правильного питания.

3 Развивать умение устанавливать взаимосвязь продуктов питания и пищеварительной системы.

Загадки

Сидит дед,
Во сто шуб одет.
Кто его раздевает,
Тот слезы проливает.



Загадки

Не корень, а в земле,
Не хлеб, а на столе.
И к пище приправа,
И на болезни управа.



Загадки

Росту в земле на грядке-
Красная, длинная, сладкая.



Загадки

Весной повисло-
Все лето кисло.
А сладким стало-
На землю упало.



Загадки

Клюква на болоте, на лугу
Витамин зарыт в снегу.



Загадки

Неказиста, шишковата,
А придет на стол она,
Скажут весело ребята:
«Ну рассыпчата, вкусна!»



Какие питательные вещества человек получает с пищей?

- **Белки**
- **Жиры**
- **Углеводы**
- **Витамины**

Чем полезно молоко.



состав продуктов

Продукт	Состав. %		
	Белки	Жиры	Углеводы

Пищеварительная система



Правила питания:

1. Нужно есть разнообразную пищу.
2. Булочек и сладостей нужно есть меньше.
3. Не надо есть много жареного, копченого, соленого, острого.
4. Пища не должна быть очень горячей, обжигающей.
5. Нужно стараться есть в одно и тоже время.
6. Утром перед школой надо обязательно завтракать.
7. Ужинать нужно не позже, чем за 2 часа до сна.