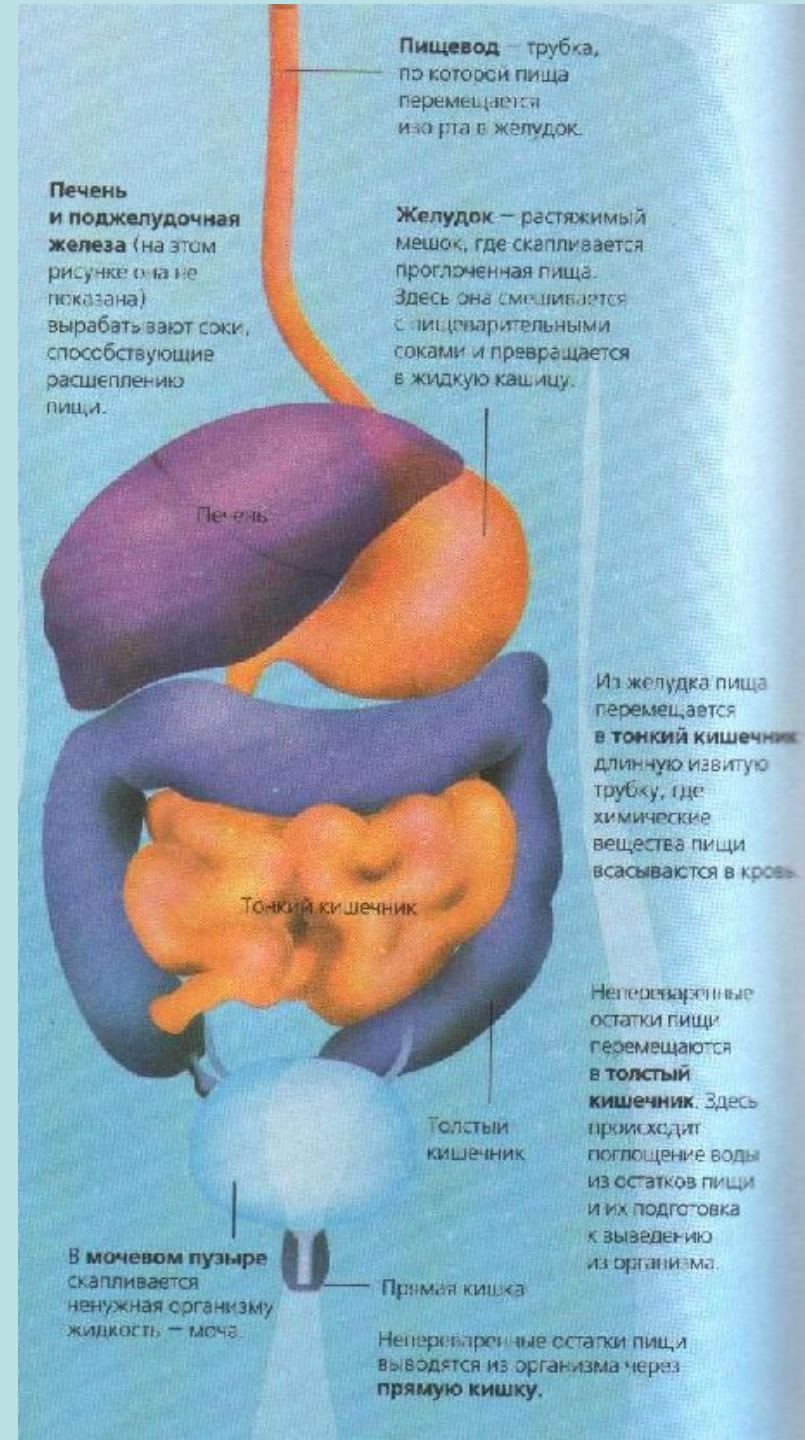


Наше питание. Пищеварительная система.



Цели урока:

- Познакомиться с необходимыми организму питательными веществами, пищеварительной системой;
- выучить правила правильного питания;
- развивать умение устанавливать взаимосвязь продуктов питания и пищеварительной системы.

Тема: Кожа и опорно-двигательная система.

Тест.

1. Как называется способность человека чувствовать прикосновения, боль, тепло и холод?
а) осязанием; б) обонянием; в) вкусом.
2. Какую роль играет жир, который выделяет кожа?
а) жир делает кожу мягкой и упругой;
б) жир делает кожу крепкой и сильной;
в) жир делает кожу ловкой и стройной.
3. Какие предметы ухода за кожей указаны правильно?
а) зубная щетка, зубная паста, жевательная резинка;
б) мочалка, мыло, полотенце, крем;
в) гуталин, обувная щетка, клей.
4. От чего зависит осанка человека?
а) от скелета и мышц;
б) от связок и сухожилий;
в) от хрящей и костей.

Введение в тему урока.

- Вот что один мальчик съел на обед: кашу с сахаром, какао со сладкой булочкой, кусок торта, шоколадку.
 - Хороший у мальчика был обед?
 - Какие блюда предложишь ты?
 - Вспомни, что ты знаешь о витаминах?
 - Какие витамины встречаются в природе?

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





**Росту в земле на грядке –
Красная, длинная, сладкая.**



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



На болоте, на лугу
Витамин зарыт в снегу.



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



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




Питательные вещества: белки,
жиры, углеводы, витамины.

Из чего состоит пища?

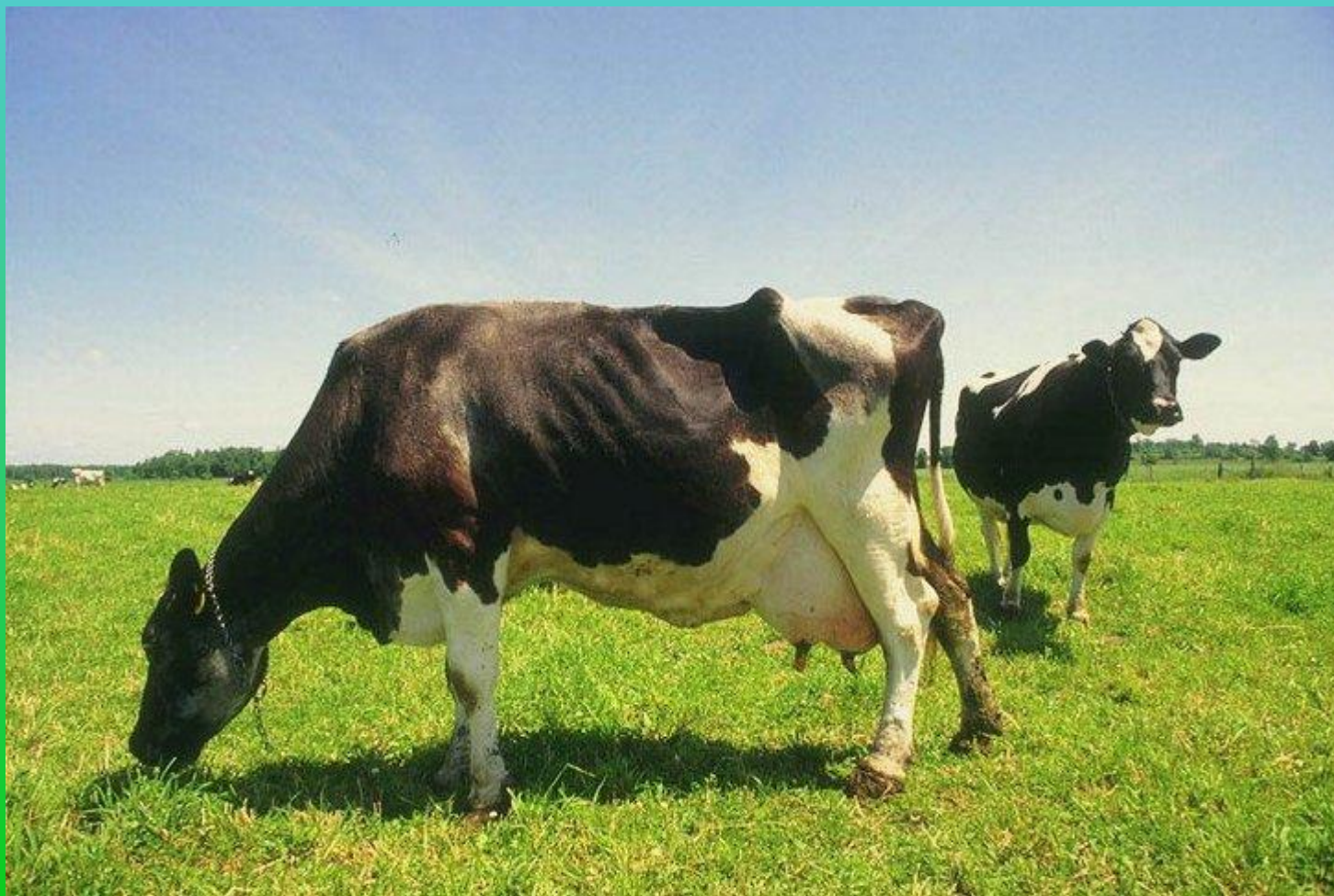
Пища состоит из сложных химических соединений, называемых питательными веществами. Главными из них являются белки, углеводы и жиры. Содержание этих питательных веществ в разных продуктах неодинаково:

- Белки содержатся в мясе, рыбе и бобовых продуктах. Наш организм использует их для роста и восстановления повреждений.
- Углеводами богаты сладости, хлеб, макароны и каши. Эти вещества обеспечивают клетки энергией.
- Жиры в большом количестве содержатся в сливочном и растительном масле, жирном мясе, орехах и плодах авокадо.
- Многие пищевые продукты содержат также в небольших количествах витамины и минеральные вещества (минералы). Молоко, например, богато минералом кальцием, который необходим для образования и роста костей.



В плодах авокадо содержится много витаминов и жиров.

Чем полезно молоко?



Практическая работа



Состав продуктов.

| продукт | состав, % | | |
|----------|------------|-------------|--------------|
| | белки (г) | жиры (г) | углеводы (г) |
| сметана | 3,0 | 10,0 | 3,9 |
| рис | 7,2 | 1,1 | 79,2 |
| майонез | 3,1 | 67,0 | 2,6 |
| кукуруза | 3,0 | 0,6 | 9,7 |
| масло | 0,8 | 72,5 | 1,3 |
| овсянка | 9,4 | 4,7 | 59,2 |

Правила питания.

1. Нужно стараться есть разнообразную пищу, чтобы организм получал все необходимые питательные вещества.
2. Булочек и сладостей надо есть поменьше, особенно если имеешь склонность к полноте.
3. Не надо есть много жаренного, копченого, соленого, острого.
4. Пища не должна быть очень горячей, обжигающей.
5. Нужно стараться есть в одно и то же время.
6. Утром перед школой нужно обязательно завтракать.
7. Ужинать нужно не позже, чем за 2 часа до сна.

Как пища превращается в жир?

Что произойдет, если человек переест? Его клетки израсходуют ровно столько веществ, сколько им требуется для поддержания жизнедеятельности, а излишки организм отложит «про запас». Запасы некоторых питательных веществ (например, витамины) могут храниться в печени. Но большую часть питательных веществ печень превратит в жир, который откладывается у нас в слое особой ткани под кожей. Эта ткань содержит множество жировых клеток, способных накапливать жир и увеличиваться при этом в размерах.

Чрезмерная тучность вредна для здоровья, но небольшой слой подкожного жира должен быть у каждого человека. Жировая прослойка предохраняет тело от потери тепла и, подобно мягкой подушке, защищает кости от повреждений.

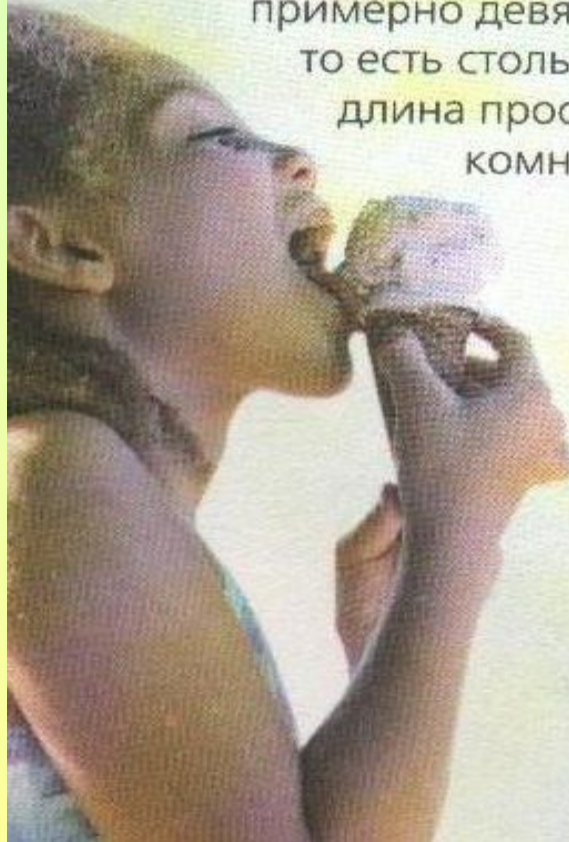
У тучных людей (справа) под кожей скопилось слишком много лишнего жира. Наиболее мощные жировые отложения образуются обычно в области живота.



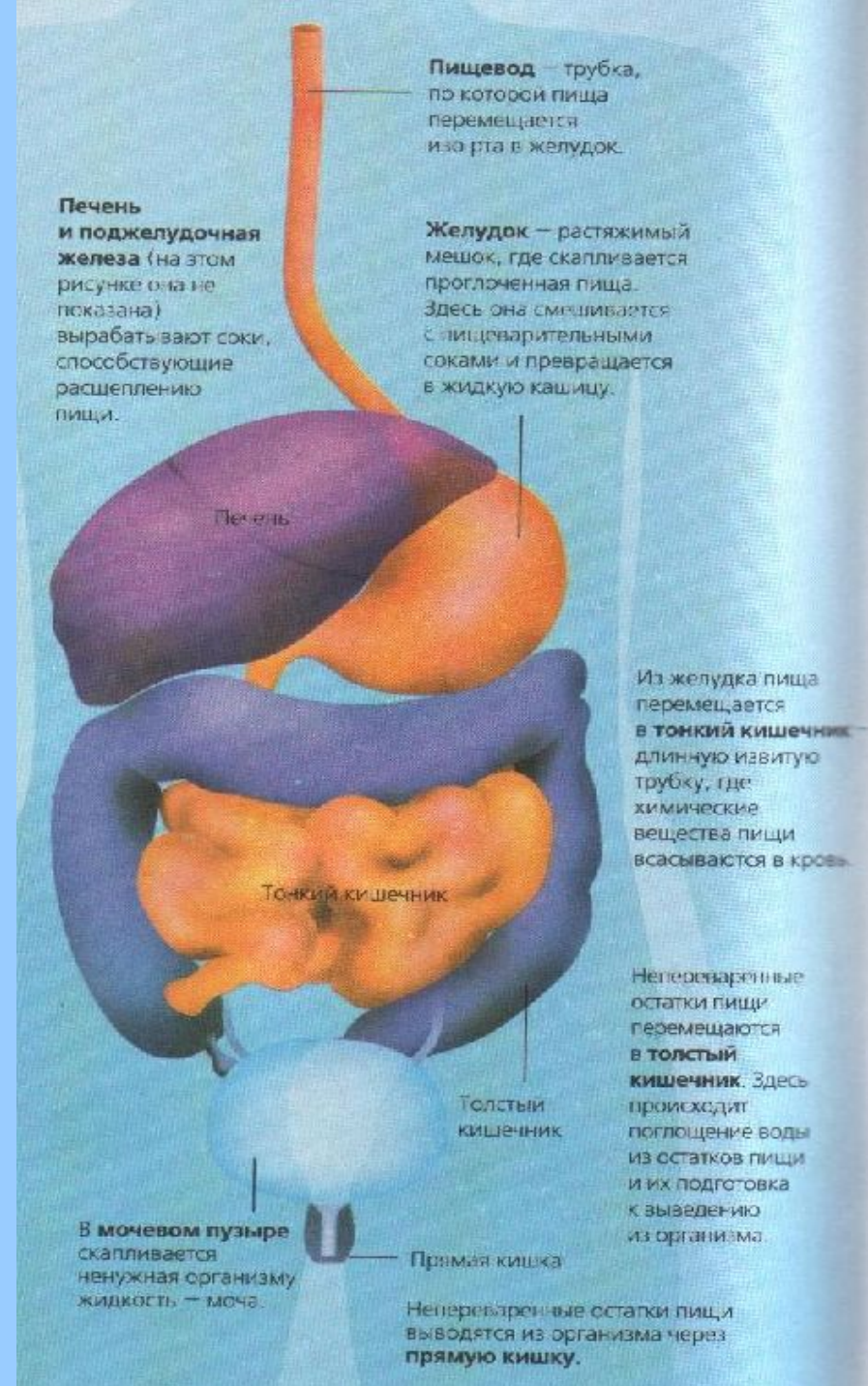
Это интересно.

Кое-что о пище

- Путешествие пищи по пищеварительной системе человека может продолжаться трое суток.
- Длина пищеварительного тракта взрослого человека составляет примерно девять метров, то есть столько же, сколько длина просторной классной комнаты.
- Каждый день человек потребляет около двух килограммов пищи и воды. А за всю жизнь он переваривает более 50 000 кг пищи, что соответствует весу 10 слонов.



Пищеварительная система.



Итог урока:

- Какие питательные вещества человек получает с пищей?
- Из каких органов состоит пищеварительная система?
- Какие изменения происходят с пищей в органах пищеварения?
- Что нового вы узнали о том, как правильно питаться?

С пищей человек получает питательные вещества: белки, жиры, углеводы, витамины. Измельчение и переваривание пищи в организме обеспечивает пищеварительная система. Чтобы быть здоровым, очень важно правильно питаться.