

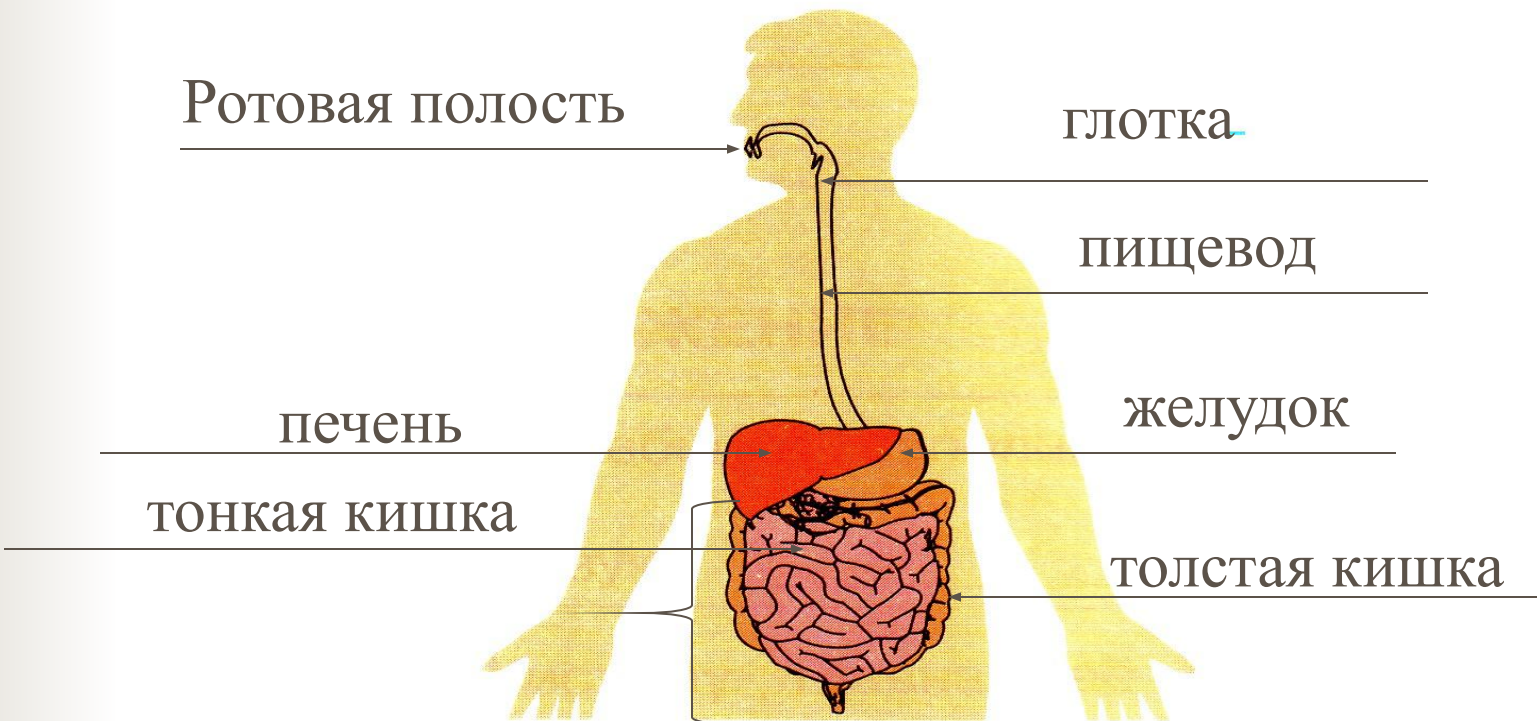



Наше питание



Витамины


- | | | |
|----------------------|---|-------------------|
| А | печень, желток | зрение |
| В₁ | хлеб, гречка, мясо | работоспособность |
| С | томат, лук, рябина, шиповник, редька... | аппетит |
| Д | рыбий жир, печень рыб, воздух, солнце... | крепкость костей |





В какой последовательности пища проходит по органам пищеварения. Пронумеруй:

- Эс пищевод
- Эс глотка
- Эс кишечник
- Эс ротовая полость
- Эс желудок



| | | |
|---|---|-----------------|
| 3 | ⋈ | пищевод |
| 2 | ⋈ | глотка |
| 5 | ⋈ | кишечник |
| 1 | ⋈ | ротовая полость |
| 4 | ⋈ | желудок |



Реши задачу.

Один мальчик съел на обед вот что: кашу с сахаром, какао с сладкой булочкой, кусок торта, шоколадку.

Хороший у мальчика был обед?
Почему?

Какие блюда предложишь ты?



Вывод

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.