

Тема : «Питание и здоровье. Химический состав пищи.
Функции пищи.Понятие о рациональном питании».

«Рано утром просыпайся,
Себе , людям улыбайся,
Ты зарядкой занимайся,
Обливайся , вытирайся,
Всегда правильно питайся,
Аккуратно одевайся,
В школу смело отправляйся»...



К нам в гости пришел **Заболеюкин** , он хочет научить Вас:

- Как заболеть и не ходить в школу;
- Говорить плохие слова;
- Мало двигаться и смотреть телевизор;
- Не мыть руки перед едой;
- Каждый день ходить по врачам и придумывать себе болезни.

Заболеюкин никогда не попадет на «Азбуку здоровья» , потому что он забыл о таких помощниках нашего здоровья как:

- Рациональное питание.
- Зарядка.
- Гигиена.
- Закаливание.

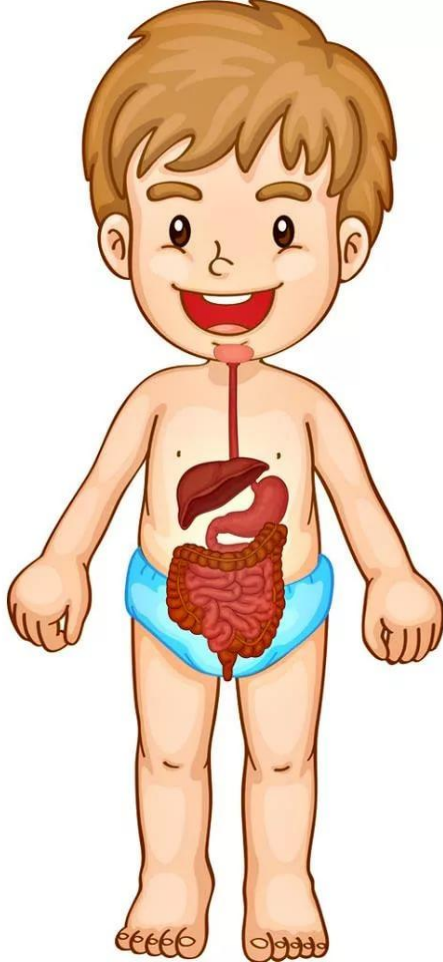
Мы сегодня поближе познакомимся с важным другом нашего здоровья как **Рациональное питание**.



-Как Вы думаете для чего человек и многие виды животных употребляют пищевые продукты?

Одни животные едят только растительную пищу и называются травоядными . Даже огромный слон питается травой и ветками деревьев. Другие животные питаются мясом. Это хищники .И только некоторые животные едят и мясо , и растительную пищу . Как видите животные едят только полезную пищу.





-Какие же органы помогают человеку питаться?

Органы пищеварения.

Пища попадает в рот , во рту смачивается слюной , мы жуем ее зубами. Дальше по пищеводу она попадает в желудок .Здесь начинается ее переработка .Из желудка попадает в тонкий кишечник , там окончательно переваривается с помощью желчи и пищеварительных соков. Переваренная пища через стенки кишечника попадает в кровь и поступает ко всем органам.

Не все продукты , которыми питается человек, полезны для здоровья .

Правильное питание – условие сохранения здоровья, неправильное приводит к болезням.

Пословицы о продуктах питания:

- «Всякому нужен обед и ужин».
- « Голодной лисице виноград снится».
- «Если щи хороши другой пищи не ищи».

- Какие органы пищеварения Вы знаете?
- Какие продукты Вы любите?
- Как Вы думаете полезен гамбургер Заболейкина?



Спасибо за внимание!!!

