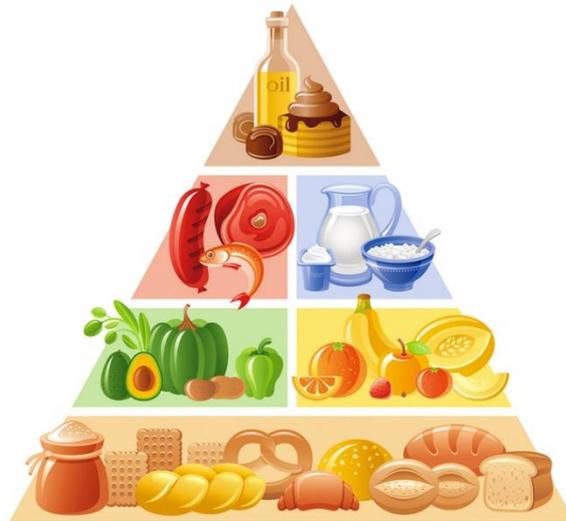


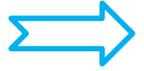


Презентация к уроку окружающего мира  
для 3 класса УМК «Школа России»

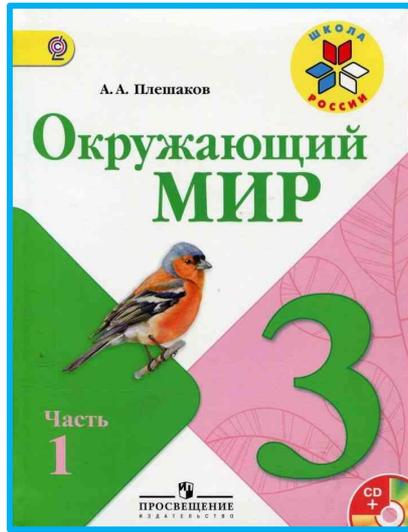
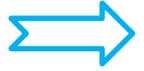
# «НАШЕ ПИТАНИЕ»



С пищей человек получает необходимые  
организму питательные вещества.



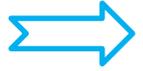
# Работа по учебнику



1. Откройте учебник на стр.135.
2. Прочитайте текст «Питательные вещества».



# Питательные вещества



белки



жиры



углеводы



ВИТАМИНЫ

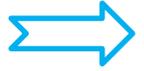


# Белки



Белки - важная часть питания человека.  
Белки - основной строительный материал для роста и обновления клеток.  
При недостатке белка в организме детей наблюдается задержка развития и роста, снижение иммунитета, нарушается работа органов пищеварения.

# Жиры



Животного  
происхождения

Растительного  
происхождения



**Жиры обеспечивают организм энергией, а также служат «строительным материалом» для тела.**

# Углеводы



**Углеводы являются  
важнейшим источником  
энергии при всех видах  
физической работы.**

**Избыточное  
употребление  
углеводов может вести  
к усилению  
образования жиров и  
развитию ожирения.**

# Витамины

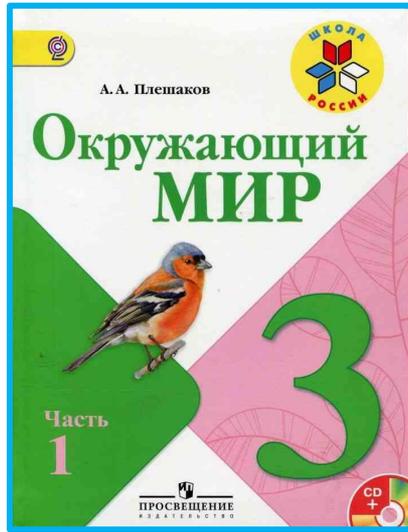
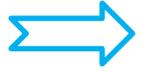


Организм человека не может сам вырабатывать витамины, поэтому необходимо, чтобы они в достаточном количестве поступали в него с питанием.

Даже незначительный недостаток витаминов уже может привести к нарушениям обмена веществ и даже заболеваниям.



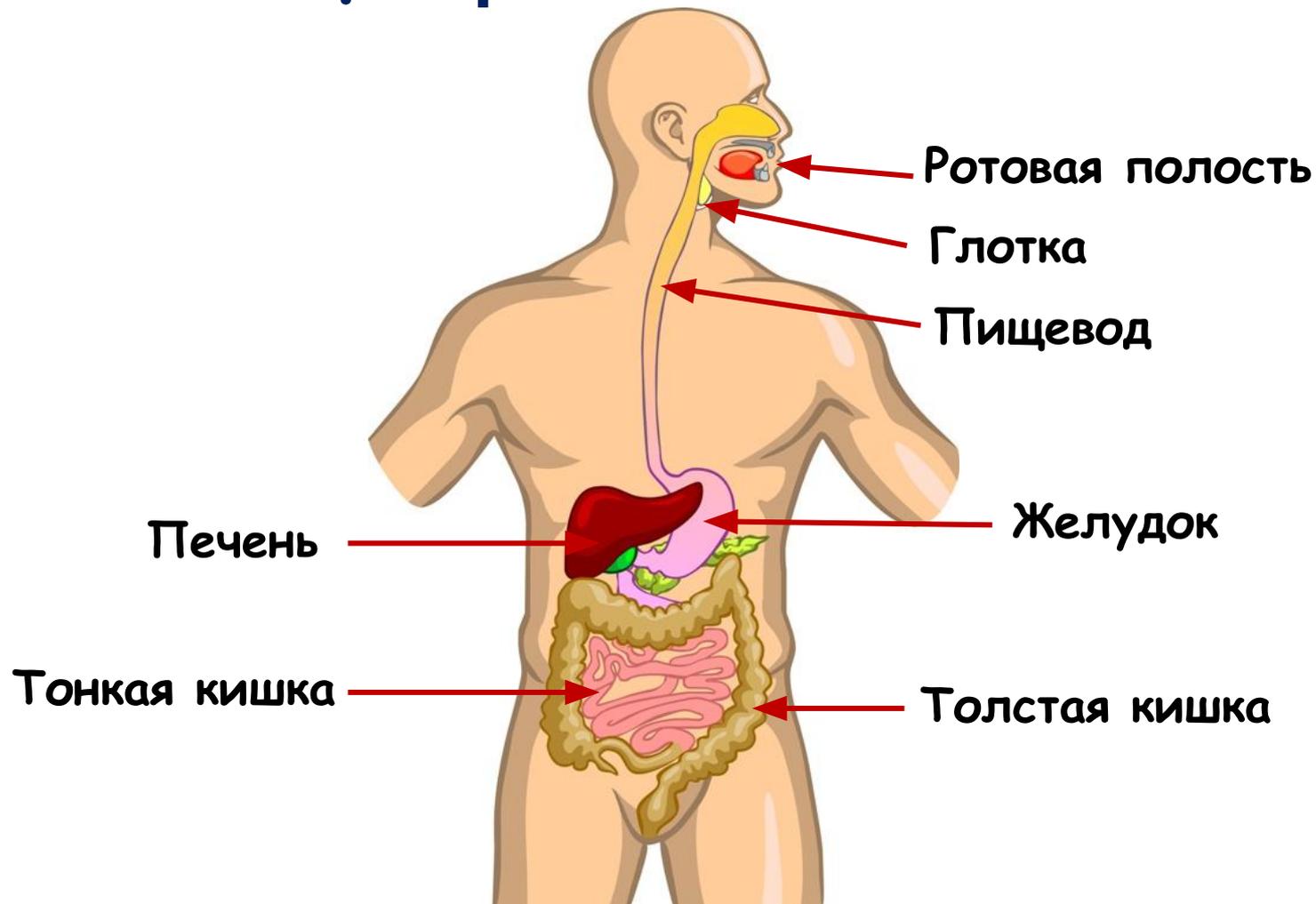
# Работа по учебнику



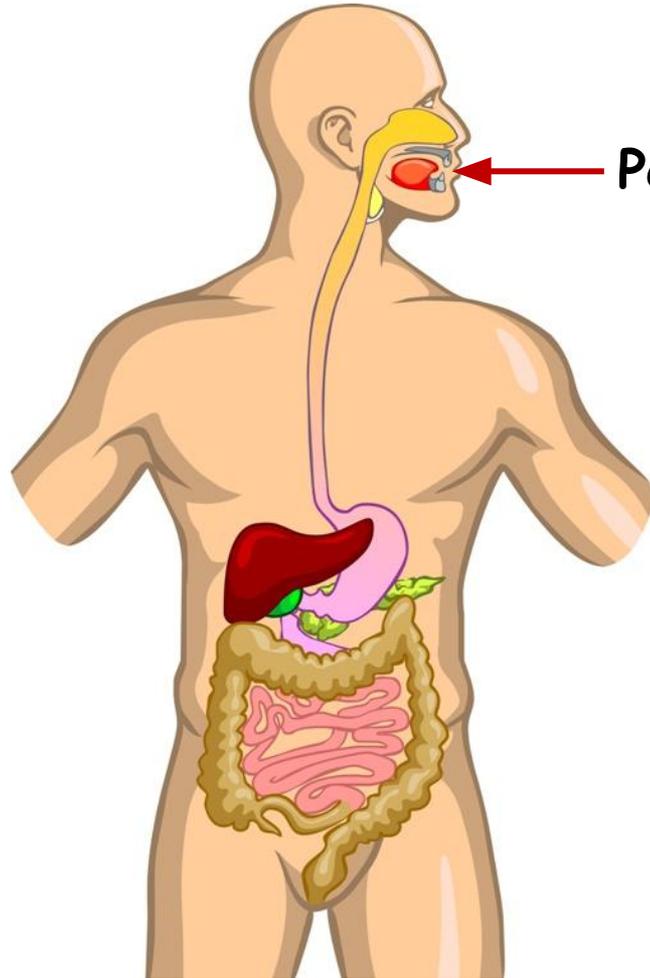
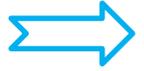
1. Откройте учебник на стр.136.
2. Прочитайте текст «Пищеварительная система».



# Пищеварительная система



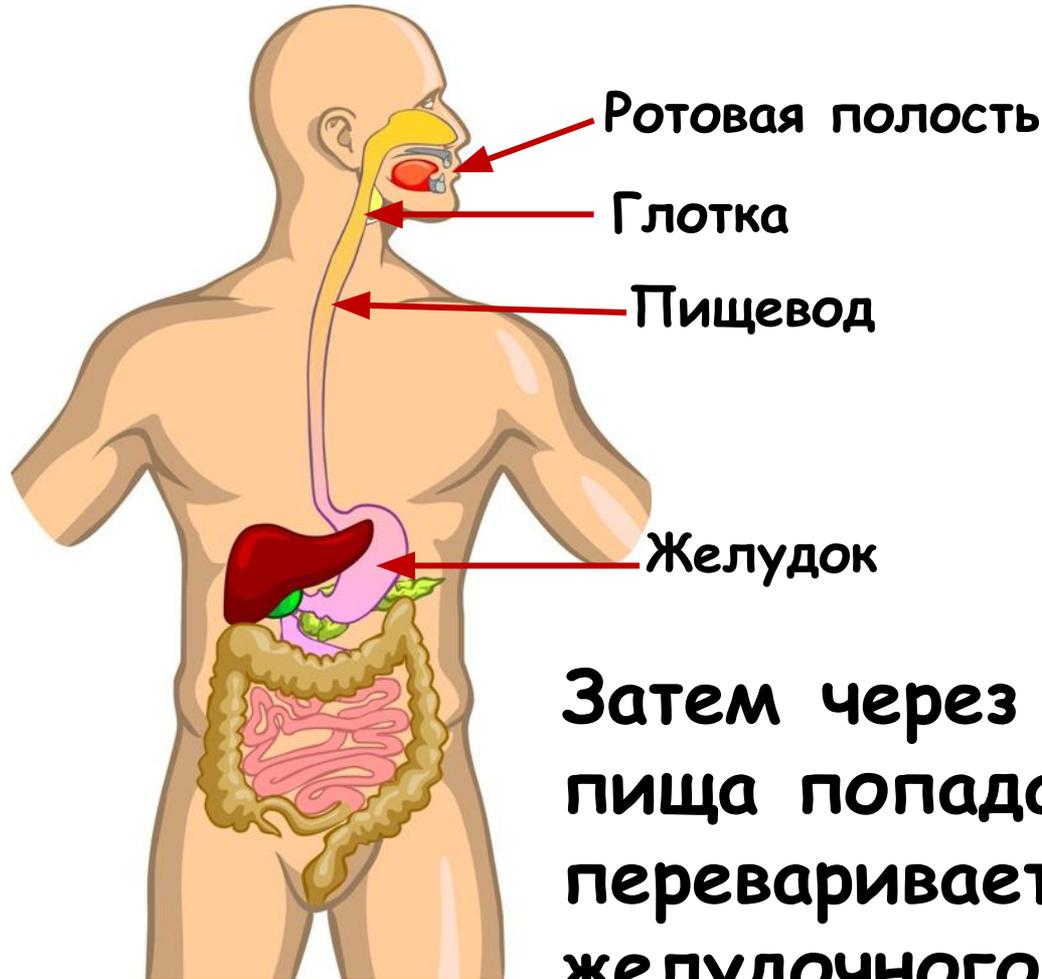
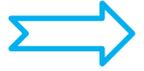
# Пищеварительная система



Ротовая полость

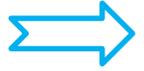
Сначала пища попадает в ротовую полость. Здесь мы пережёвываем её зубами, перемешиваем языком. Уже в ротовой полости пища начинает перевариваться с помощью слюны.

# Пищеварительная система

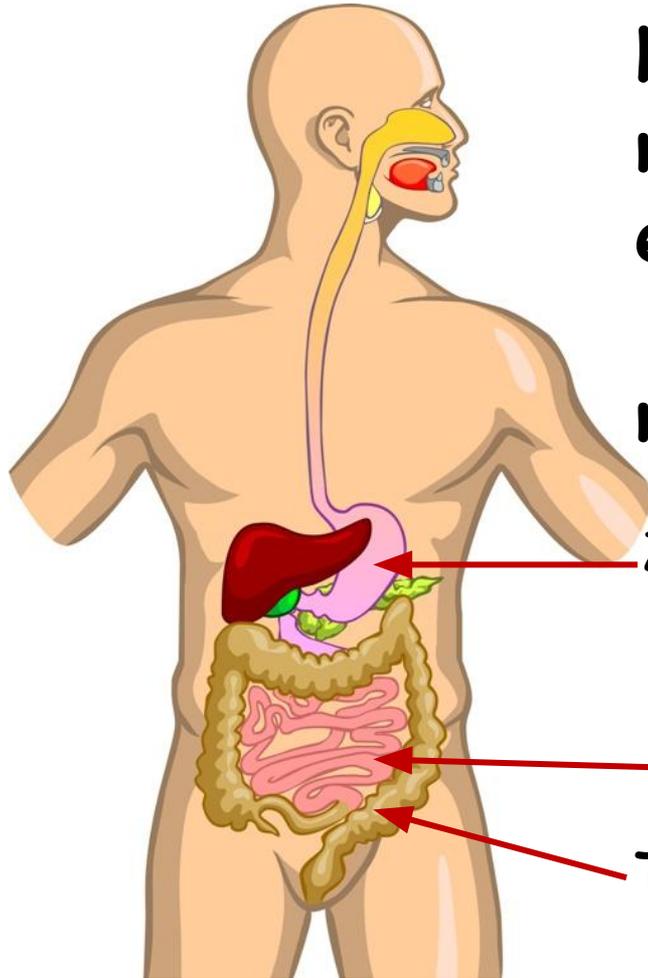


Затем через глотку и пищевод пища попадает в желудок, где переваривается под действием желудочного сока.

# Пищеварительная система



Из желудка пища попадает в кишечник. Там заканчивается её переваривание. Кишечник состоит из тонкой и толстой кишки.



Желудок

Тонкая кишка

Толстая кишка

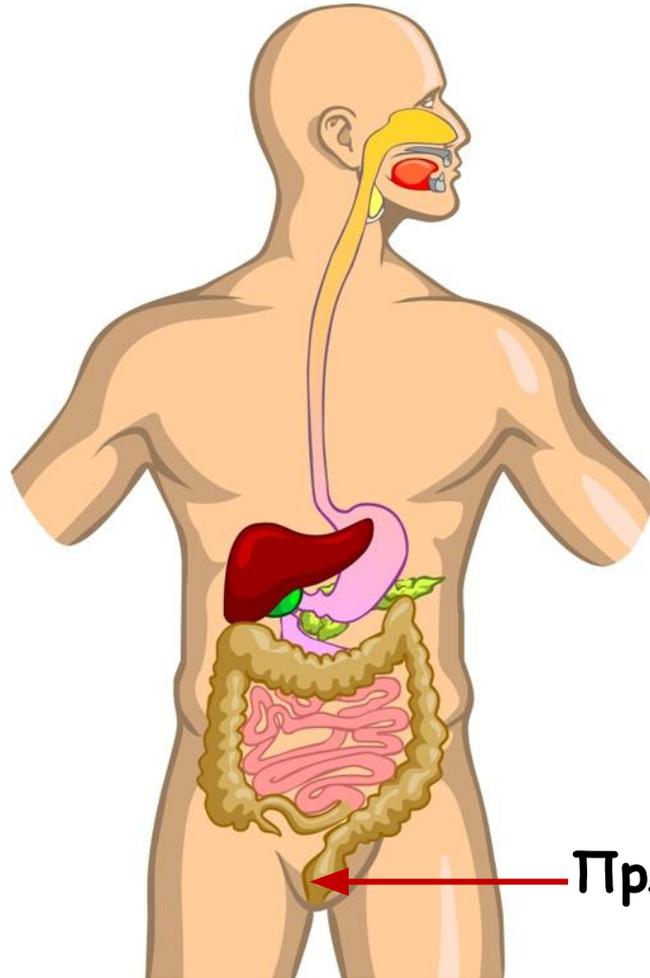
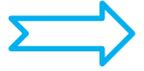
Кишечник

# Пищеварительная система



Большую роль в пищеварении играет печень. Она выделяет в тонкую кишку особую жидкость, - желчь, которая необходима для пищеварения.

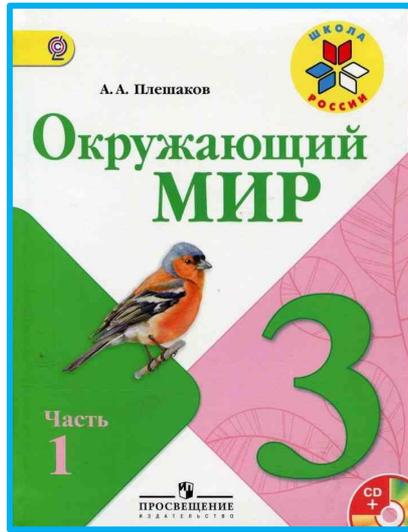
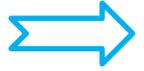
# Пищеварительная система



Частицы питательных веществ переваренной пищи через стенки кишечника всасываются в кровь. Кровь разносит их по всему телу. А непереваренные остатки пищи удаляются из кишечника.

Прямая кишка

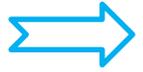
# Работа по учебнику



1. Откройте учебник на стр.137.
2. Прочитайте текст «Как правильно питаться».



# Запомни правила !



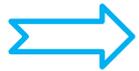
Нужно есть  
разнообразную пищу,  
чтобы получать все  
необходимые  
питательные вещества !



Сладостей надо есть  
поменьше, особенно если  
имеешь склонность к  
полноте!

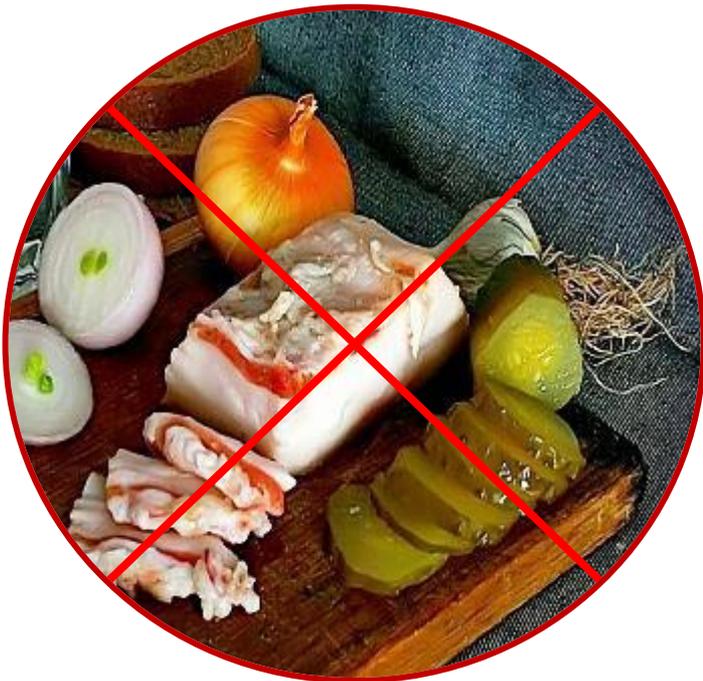


# Запомни правила !



Не надо есть много  
жареного, копчёного,  
солёного, острого !

Пища не должна быть  
горячей !

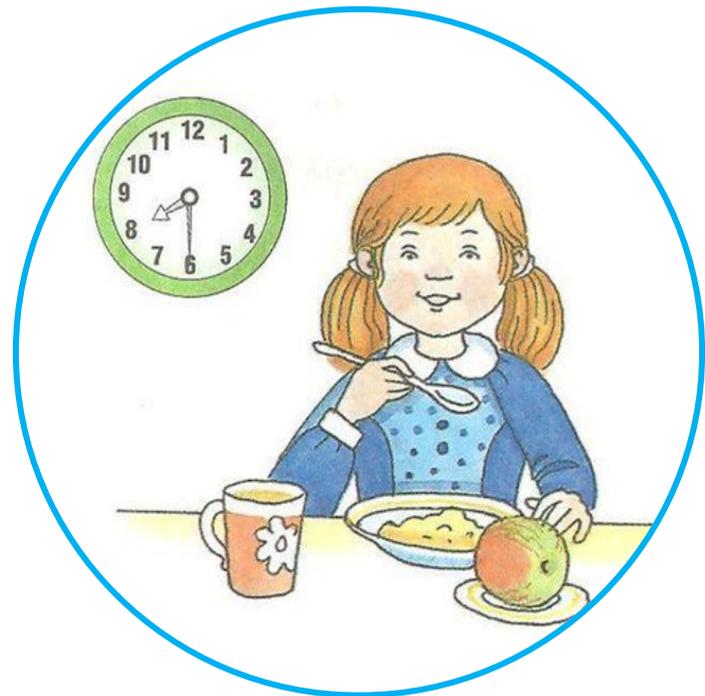


# Запомни правила !

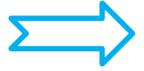


Утром перед школой  
обязательно надо  
завтракать!

Нужно есть в одно и тоже  
время!



# Правильно питайся!



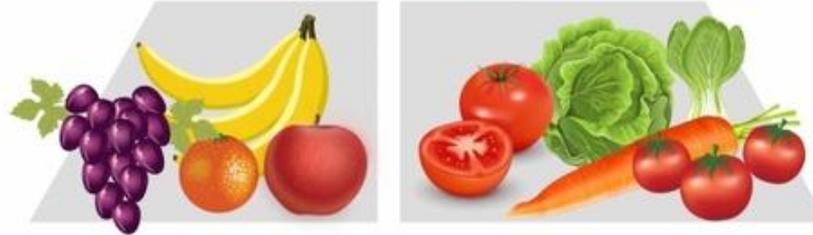
Жиры и сладости  
время от времени

Мясо, рыб  
3-5 видов



и продукты  
ежедневно

Овощи 3-  
видов  
ежедневно



продукты 2-4  
вида  
ежедневно



Крупы, злаки, мучные изделия 4-5 блюд ежедневно



**Домашнее задание: ТПО стр. 78 -79**

