

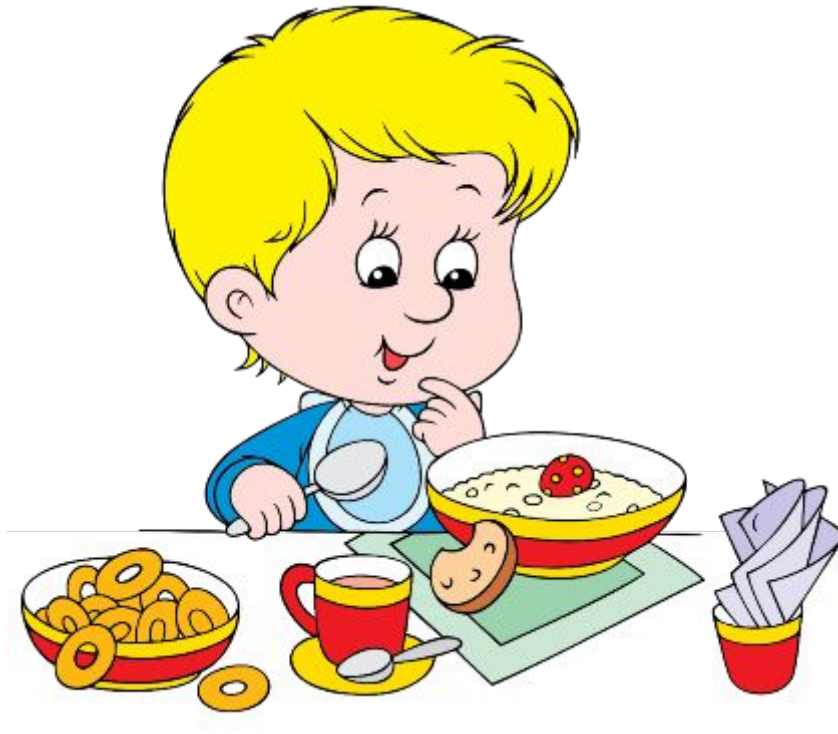
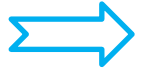


Презентация к уроку окружающего мира
для 3 класса УМК «Школа России»

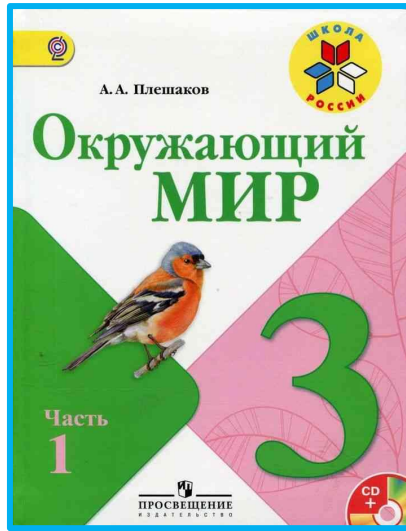
«НАШЕ ПИТАНИЕ»



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

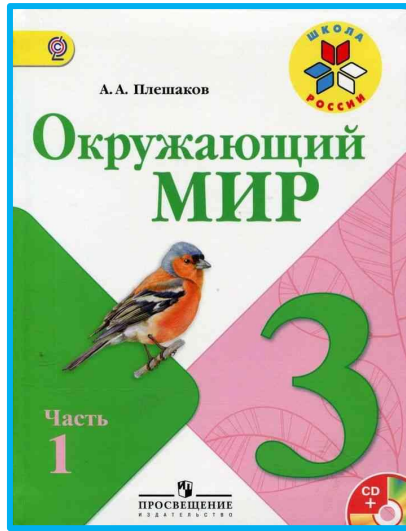
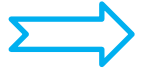


Организм человека не может сам вырабатывать витамины, поэтому необходимо, чтобы они в достаточном количестве поступали в него с питанием.

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



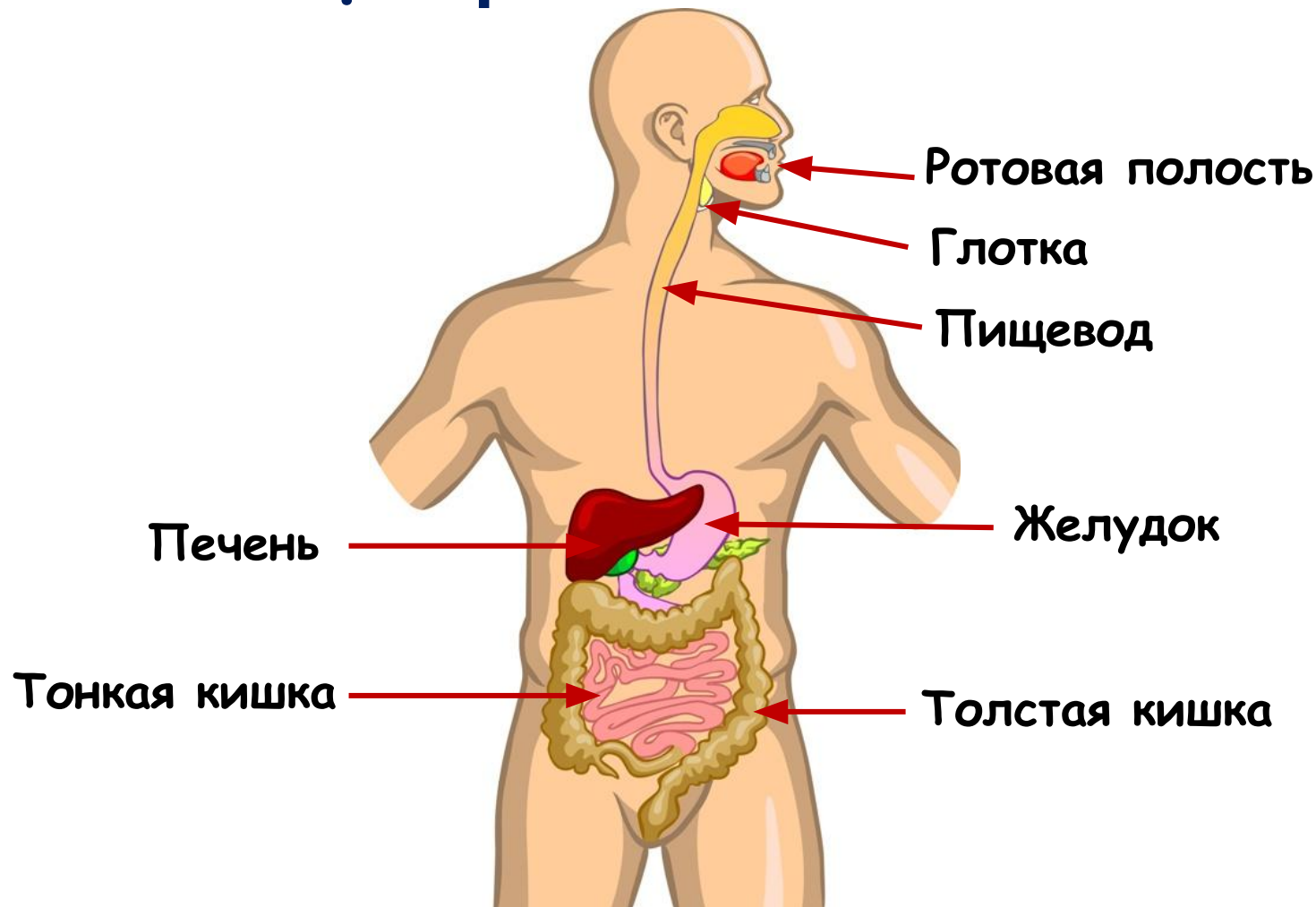
Работа по учебнику



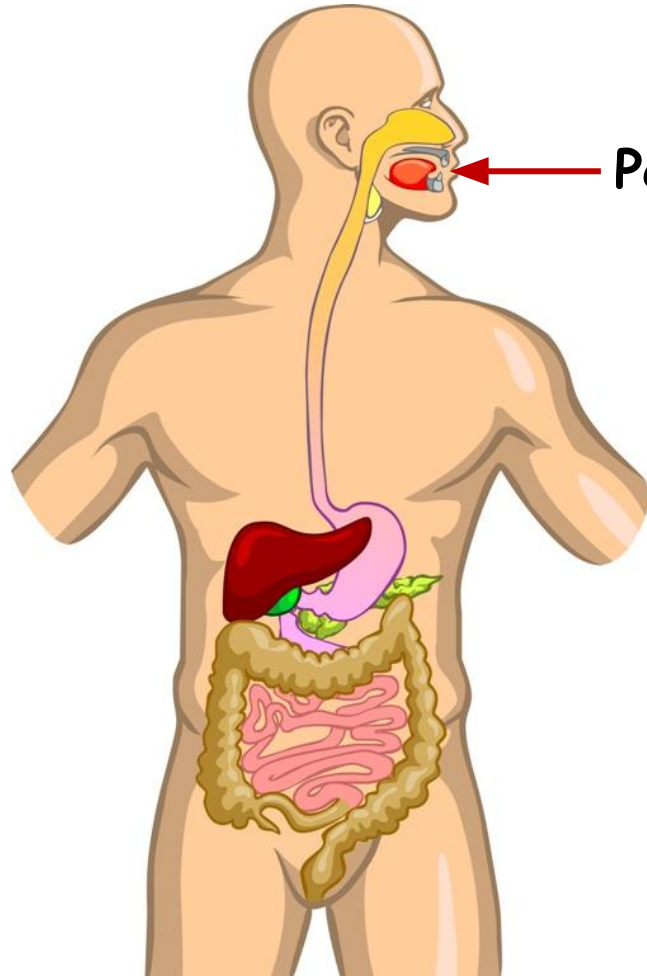
1. Откройте учебник на стр.136.
2. Прочитайте текст «Пищеварительная система».



Пищеварительная система



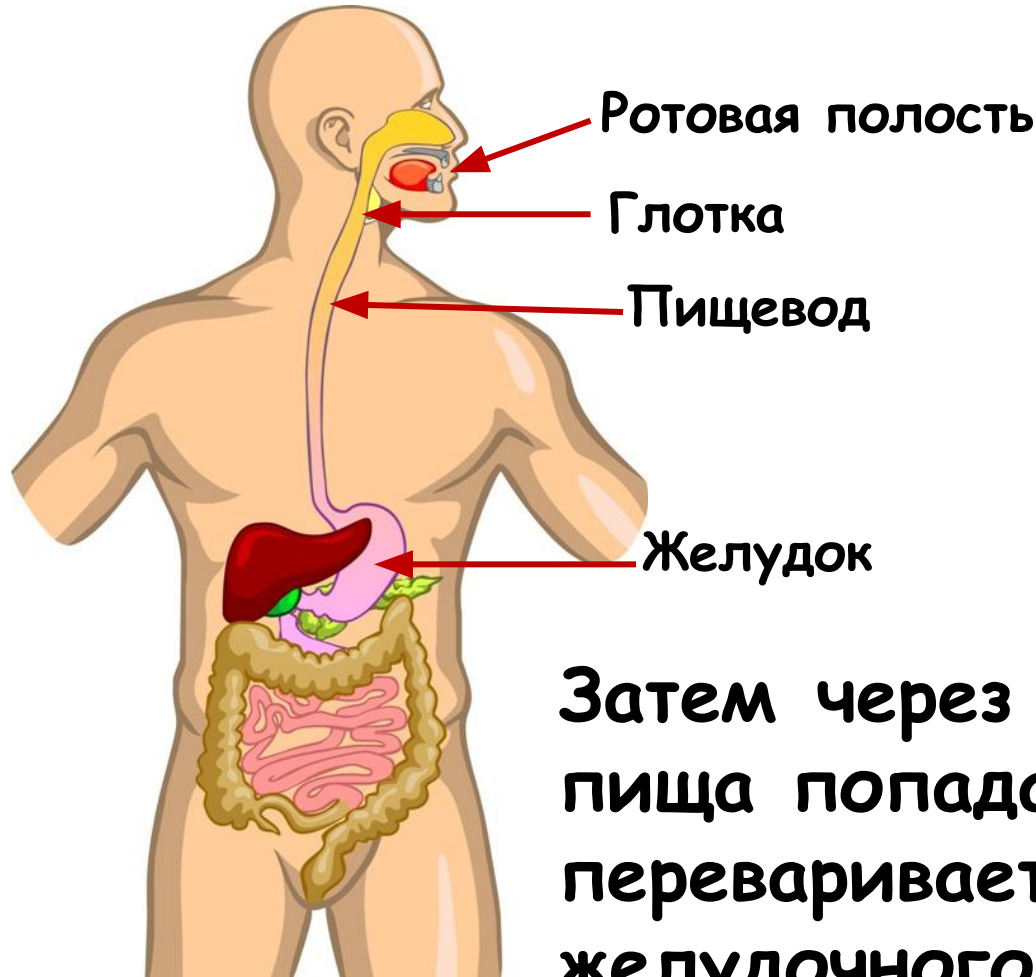
Пищеварительная система



Ротовая полость

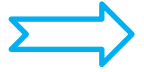
Сначала пища попадает в ротовую полость. Здесь мы пережёвываем её зубами, перемешиваем языком. Уже в ротовой полости пища начинает перевариваться с помощью слюны.

Пищеварительная система

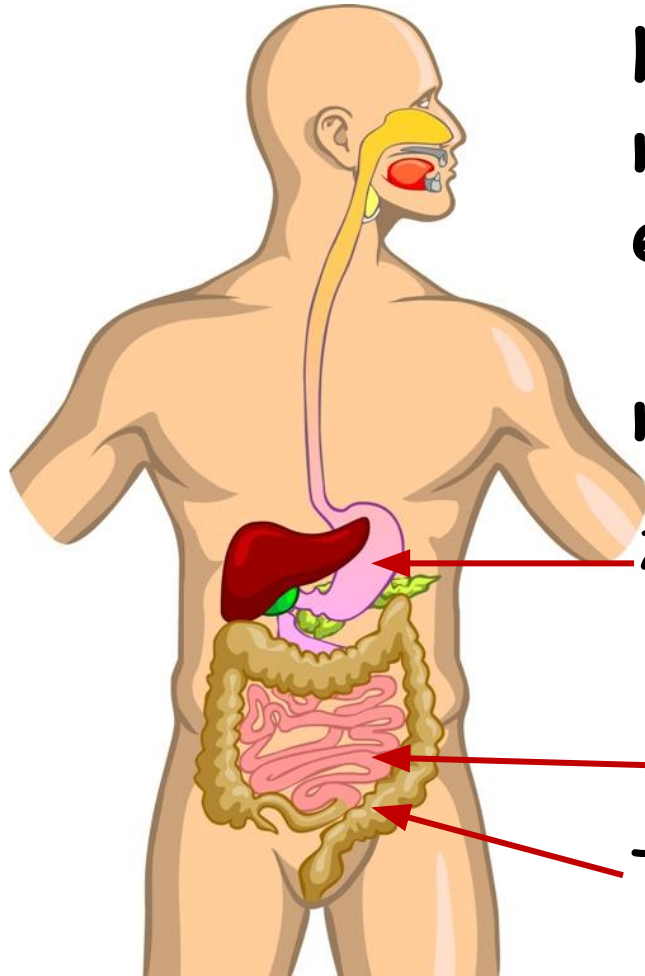


Затем через глотку и пищевод пища попадает в желудок, где переваривается под действием желудочного сока.

Пищеварительная система



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



Желудок

Тонкая кишка

Толстая кишка

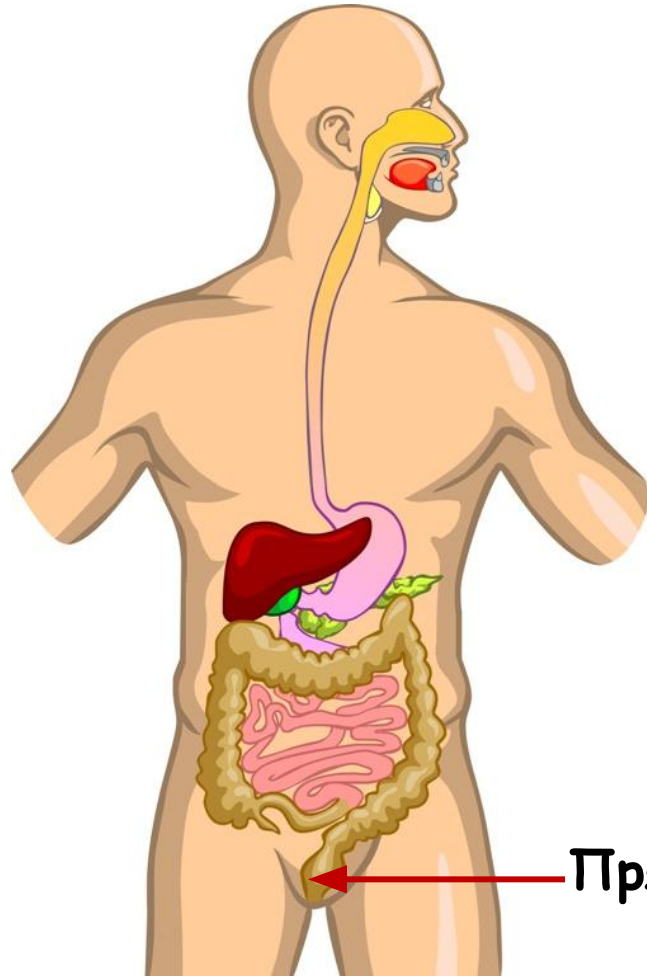
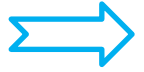
Кишечник

Пищеварительная система



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

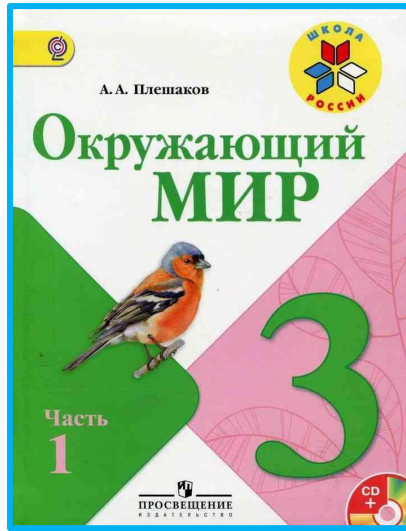
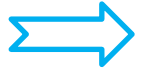
Пищеварительная система



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

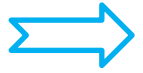
Работа по учебнику



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!

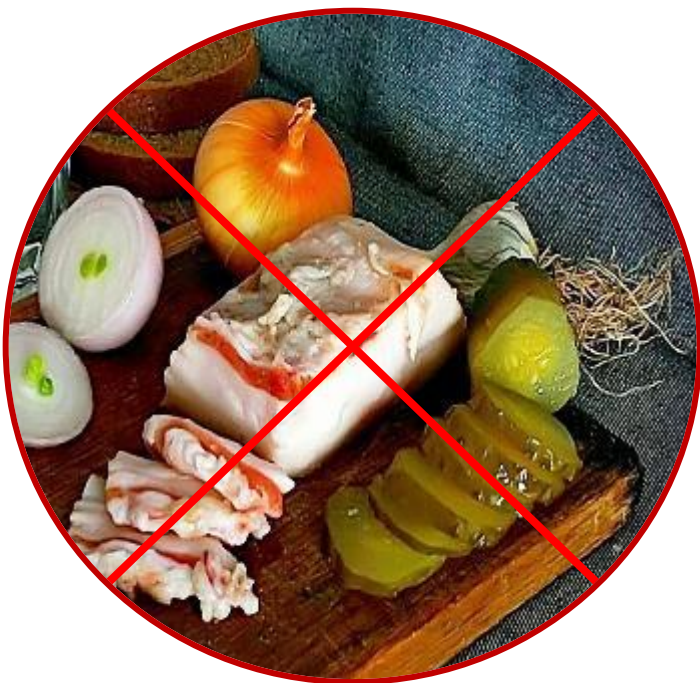


Запомни правила !



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 е



е продукты
ежедневно

Овощи 3-
видов
ежедневно



кты 2-4
вида
ежедневно



Крупы, злаки, мучные изделия 4-5 блюд ежедневно



Домашнее задание: ТПО стр. 78 -79

