

### 3 класс 22 урок

Есть волшебный край на свете,  
Где бывают только дети.  
Там по десять дней подряд  
День рожденья у ребят.  
И едят они в столовой  
В эти дни не суп перловый,  
Не лапшу, не вермишель,  
С. Маршак

Не овсянку, не кисель,  
А клубничное мороженое,  
По тарелочкам разложенное...  
Там не ставятся отметки,  
Вместо них ученику  
Выдается по конфетке,  
А подчас по пирожку.

### Питательные вещества

С пищей человек получает необходимые организму питательные вещества.

**Белки** – вещества, которые служат основным «строительным материалом» для тела человека. Особенно нужен такой «материал» детям – для роста и развития. Белками богаты творог, яйца, мясо, рыба, горох, фасоль.

**Жиры** обеспечивают организм энергии, а также служат «строительным материалом» для тела. Источником жиров являются сливочное и растительное масло, маргарин, сметана.

**Углеводы** – главный поставщик энергии для нашего тела. К ним относится сахар и крахмал. Углеводами богаты хлеб, крупы, картофель, макароны, кондитерские изделия, фрукты.

**Витамины** необходимы для сохранения и укрепления здоровья. Их много овощей и фруктах.

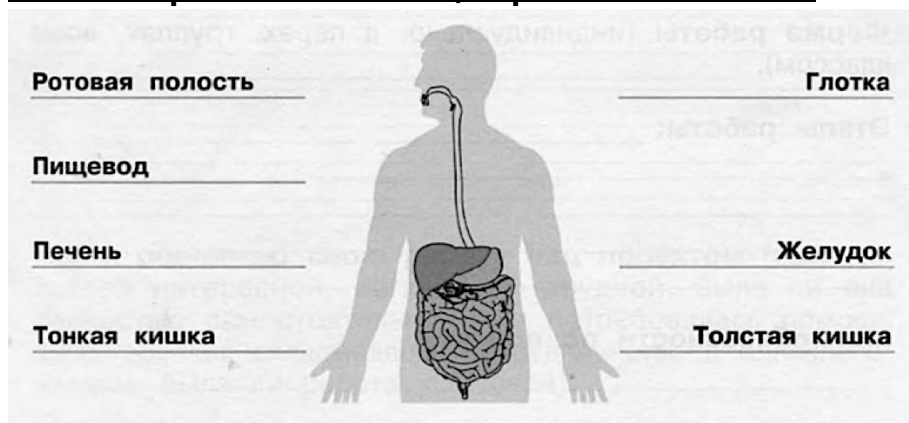
### 1 С помощью текста заполни таблицу

Название вещества	Значение для организма	В каких продуктах содержится
Белки		
Жиры		
Углеводы		
Витамины		

## **2 В какой последовательности пища проходит по организмам пищеварения? Пронумеруй**

	Пищевод
	Глотка
	Кишечник
	Ротовая полость
	Желудок

## **3 Укажи стрелками части пищеварительной системы.**



## **4 Во время медицинского осмотра врач рекомендовал Диме есть больше продуктов, богатых белками.**

Ребята стали давать другу советы:

Оля: «Ешь больше овощей и фруктов».

Сергей: «Ешь больше сметаны и масла»

Петя: «Ешь больше творога и рыбы»

Полина: «Ешь больше хлеба и картошки»

**Кто из ребят дал правильный совет?**

### **КАК НАДО ЕСТЬ**

В столовой за одним столом сидели мальчик и пожилой человек – ученый. Мальчик торопился на футбольный матч и поэтому ел очень быстро. Старичок укоризненно посмотрел на своего соседа.

– Хотел бы я знать, что ты сейчас делаешь? – обратился он к мальчику. Тот удивился. – Разве вы не видите? Я ем кашу. – Но ведь ты совсем ее не пережевываешь.

Мальчику стало смешно. – А зачем я ее буду жевать – она и так жидкая. – Пусть жидкая. Жевать пищу надо не только для того, чтобы из твердой ее сделать жидкой. Всякая пища нуждается в обработке. Во рту у нас пища обрабатывается слюной, с которой смешивается во время жевания. Если пища, наскоро проглоченная и не обработанная слюной, попадает в желудок, а потом в кишки, то пищеварительные соки, которые там выделяются, не смогут ее полностью переварить. Большая часть пищи выбрасывается из организма. Половина твоей каши сегодня тоже пропала зря.

Мальчик смущенно молчал.

– Запомни, что кусок черного хлеба, хорошо прожеванный, может дать человеку больше питания, чем целый обед, съеденный без толку.

### **Итог урока.**

**Какие питательные вещества человек получает с пищей?**

**Из каких органов состоит пищеварительная система?**

**Как нужно правильно питаться?**