

# Наше питание. Пищеварительная система.



# Цели урока:

- Познакомиться с необходимыми организму питательными веществами, пищеварительной системой;
- выучить правила правильного питания;
- развивать умение устанавливать взаимосвязь продуктов питания и пищеварительной системы.

## Тема: Кожа и опорно-двигательная система.

### Тест.

1. Как называется способность человека чувствовать прикосновения, боль, тепло и холод?  
а) осязанием; б) обонянием; в) вкусом.
2. Какую роль играет жир, который выделяет кожа?  
а) жир делает кожу мягкой и упругой;  
б) жир делает кожу крепкой и сильной;  
в) жир делает кожу ловкой и стройной.
3. Какие предметы ухода за кожей указаны правильно?  
а) зубная щетка, зубная паста, жевательная резинка;  
б) мочалка, мыло, полотенце, крем;  
в) гуталин, обувная щетка, клей.
4. От чего зависит осанка человека?  
а) от скелета и мышц;  
б) от связок и сухожилий;  
в) от хрящей и костей.

# Введение в тему урока.

- Вот что один мальчик съел на обед: кашу с сахаром, какао со сладкой булочкой, кусок торта, шоколадку.
  - Хороший у мальчика был обед?
  - Какие блюда предложишь ты?
  - Вспомни, что ты знаешь о витаминах?
  - Какие витамины встречаются в природе?

Сидит дед,  
Во сто шуб одет.  
Кто его раздевает,  
Тот слёзы проливает.





**Росту в земле на грядке –  
Красная, длинная, сладкая.**





Весной повисло –  
Все лето кисло.  
А сладким стало –  
На землю упало.



На болоте, на лугу  
Витамин зарыт в снегу.



Неказиста, шишковата,  
А придёт на стол она,  
Скажут весело ребята:  
«Ну рассыпчата, вкусна!»



**Не корень, а в земле,  
Не хлеб, а на столе.  
И к пище приправа,  
И на болезни управа.**






Питательные вещества: белки,  
жиры, углеводы, витамины.

## Из чего состоит пища?

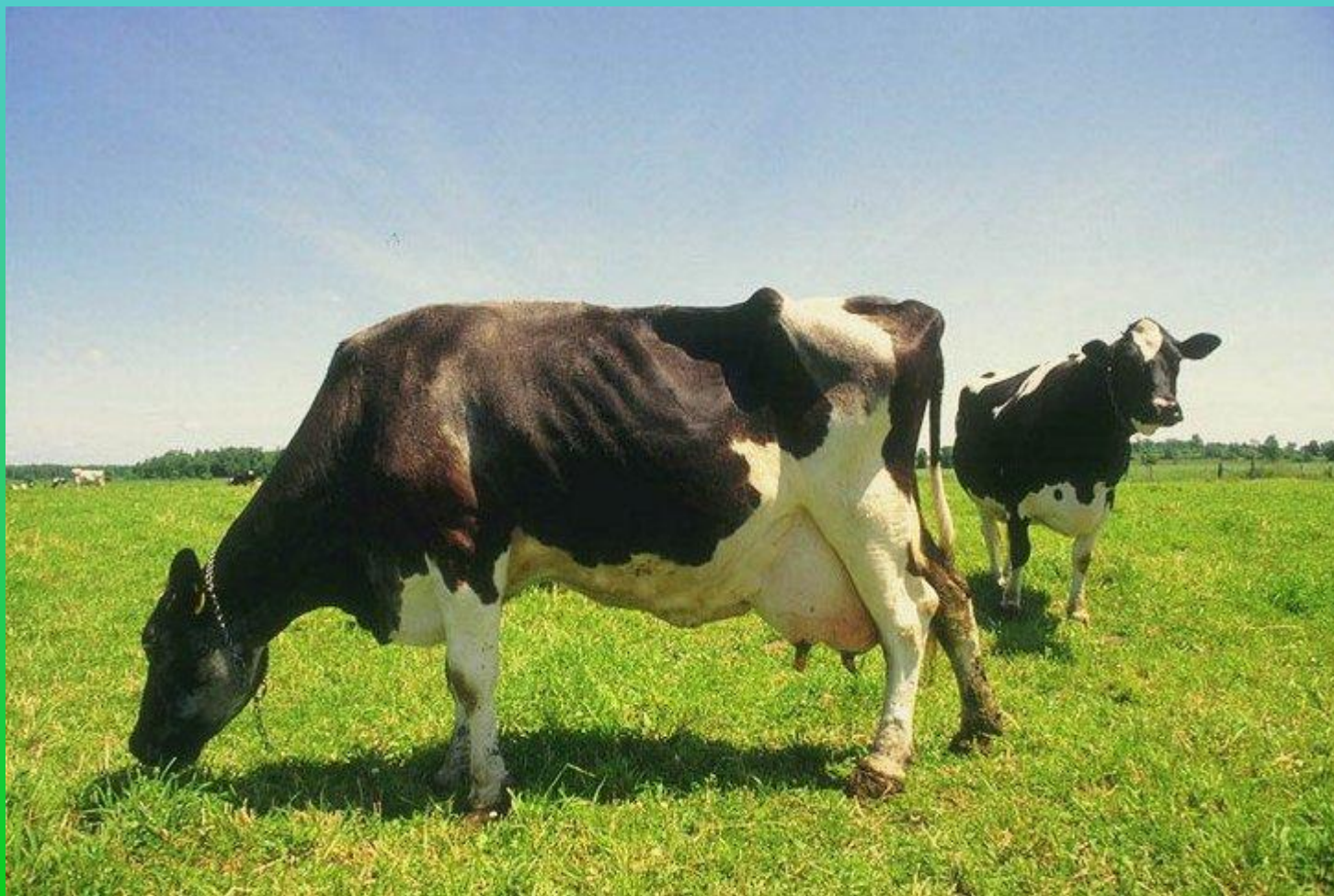
Пища состоит из сложных химических соединений, называемых питательными веществами. Главными из них являются белки, углеводы и жиры. Содержание этих питательных веществ в разных продуктах неодинаково:

- Белки содержатся в мясе, рыбе и бобовых продуктах. Наш организм использует их для роста и восстановления повреждений.
- Углеводами богаты сладости, хлеб, макароны и каши. Эти вещества обеспечивают клетки энергией.
- Жиры в большом количестве содержатся в сливочном и растительном масле, жирном мясе, орехах и плодах авокадо.
- Многие пищевые продукты содержат также в небольших количествах витамины и минеральные вещества (минералы). Молоко, например, богато минералом кальцием, который необходим для образования и роста костей.



В плодах авокадо содержится много витаминов и жиров.

# Чем полезно молоко?



# Практическая работа



# Состав продуктов.

продукт	состав, %		
	белки (г)	жиры (г)	углеводы (г)
сметана	<b>3,0</b>	<b>10,0</b>	<b>3,9</b>
рис	<b>7,2</b>	<b>1,1</b>	<b>79,2</b>
майонез	<b>3,1</b>	<b>67,0</b>	<b>2,6</b>
кукуруза	<b>3,0</b>	<b>0,6</b>	<b>9,7</b>
масло	<b>0,8</b>	<b>72,5</b>	<b>1,3</b>
овсянка	<b>9,4</b>	<b>4,7</b>	<b>59,2</b>

# Правила питания.

1. Нужно стараться есть разнообразную пищу, чтобы организм получал все необходимые питательные вещества.
2. Булочек и сладостей надо есть поменьше, особенно если имеешь склонность к полноте.
3. Не надо есть много жаренного, копченого, соленого, острого.
4. Пища не должна быть очень горячей, обжигающей.
5. Нужно стараться есть в одно и то же время.
6. Утром перед школой нужно обязательно завтракать.
7. Ужинать нужно не позже, чем за 2 часа до сна.

## Как пища превращается в жир?

Что произойдет, если человек переест? Его клетки израсходуют ровно столько веществ, сколько им требуется для поддержания жизнедеятельности, а излишки организм отложит «про запас». Запасы некоторых питательных веществ (например, витамины) могут храниться в печени. Но большую часть питательных веществ печень превратит в жир, который откладывается у нас в слое особой ткани под кожей. Эта ткань содержит множество жировых клеток, способных накапливать жир и увеличиваться при этом в размерах.

Чрезмерная тучность вредна для здоровья, но небольшой слой подкожного жира должен быть у каждого человека. Жировая прослойка предохраняет тело от потери тепла и, подобно мягкой подушке, защищает кости от повреждений.

У тучных людей (справа) под кожей скопилось слишком много лишнего жира. Наиболее мощные жировые отложения образуются обычно в области живота.

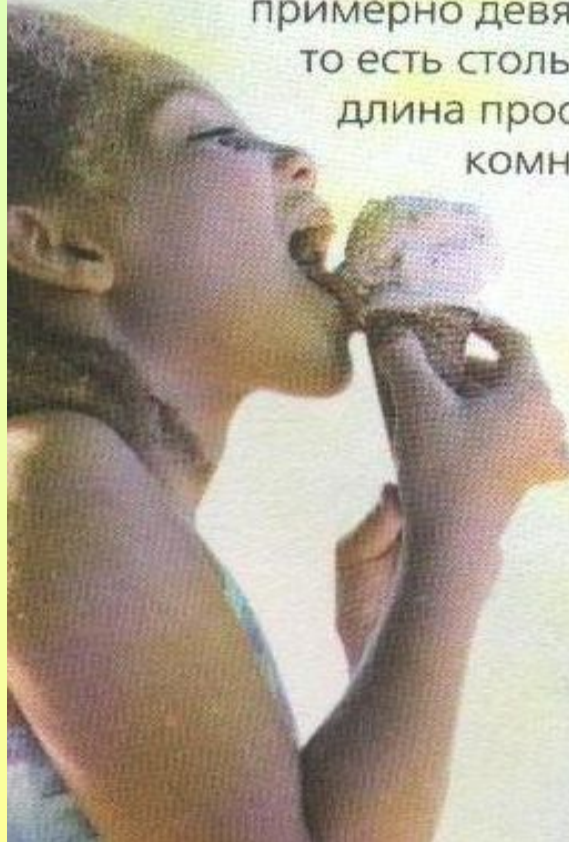




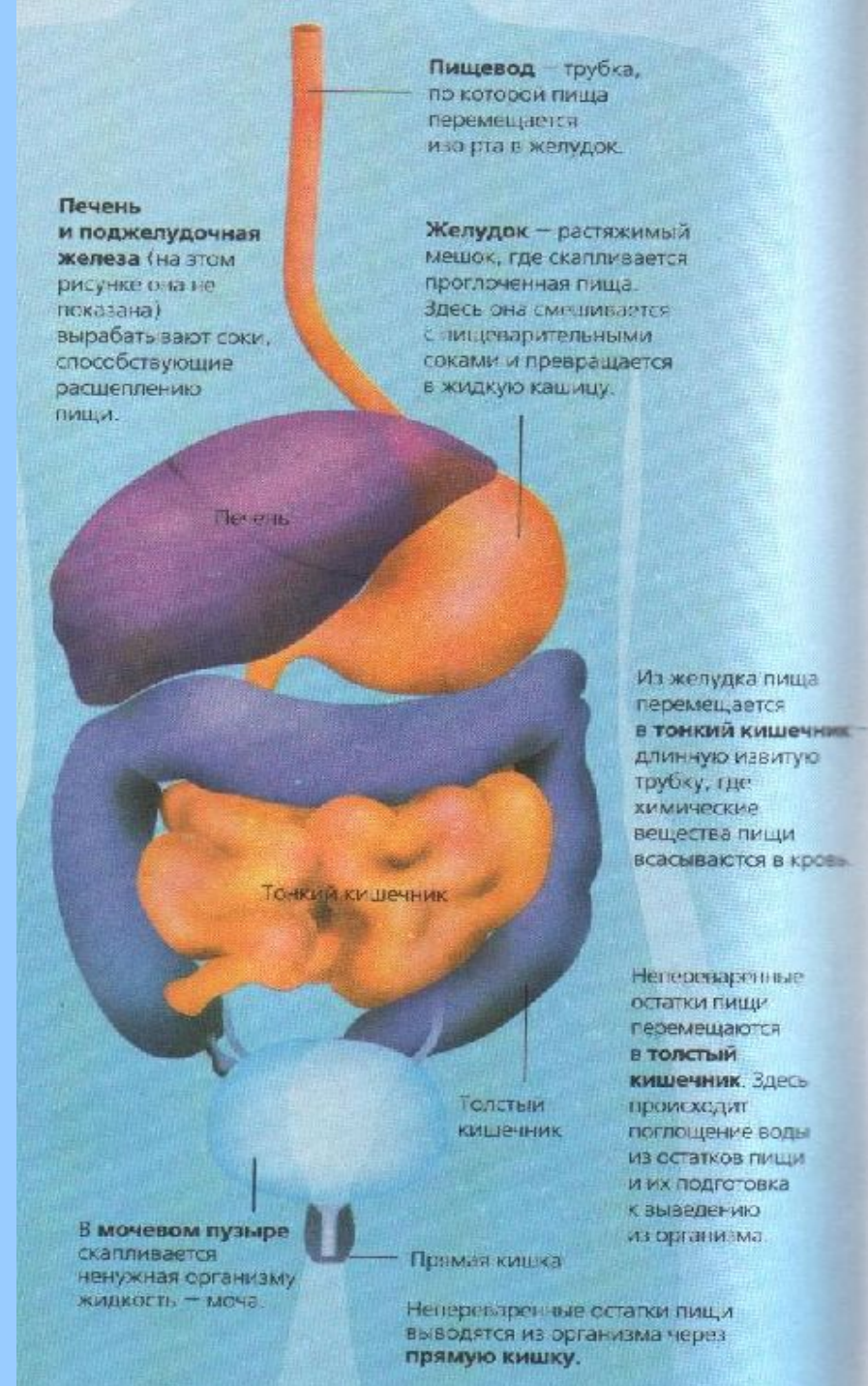
# Это интересно.

## Кое-что о пище

- Путешествие пищи по пищеварительной системе человека может продолжаться трое суток.
- Длина пищеварительного тракта взрослого человека составляет примерно девять метров, то есть столько же, сколько длина просторной классной комнаты.
- Каждый день человек потребляет около двух килограммов пищи и воды. А за всю жизнь он переваривает более 50 000 кг пищи, что соответствует весу 10 слонов.



# Пищеварительная система.



# Итог урока:

- Какие питательные вещества человек получает с пищей?
- Из каких органов состоит пищеварительная система?
- Какие изменения происходят с пищей в органах пищеварения?
- Что нового вы узнали о том, как правильно питаться?

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.