

# **Пищеварительная система. Здоровое питание.**

*Леттер Юлия Владимировна*

*Учитель начальных классов*

*МБОУ гимназия им. А.С. Пушкина*

*2012-2013 учебный год*

# Цель

- *Сформировать представление о значении питания в жизни человека*

## Задачи

- *Познакомить с пищеварительной системой человека и необходимыми организму питательными веществами*
- *Сформулировать правила здорового питания*
- *Воспитывать чувство любви и заботы к окружающей природе и собственному организму*

# Как это происходит?

*Твоё тело получает пищу и преобразует её в энергию при помощи пищеварения.*

*В процессе пищеварения еда расщепляется до молекул, которые наше тело может усвоить, - это питательные вещества.*

*Клетки потребляют питательные вещества и избавляются от ненужных.*

**печень**

**ротовая  
полость**

**ТОНКИЙ  
КИШЕЧНИК**

**пищевод**

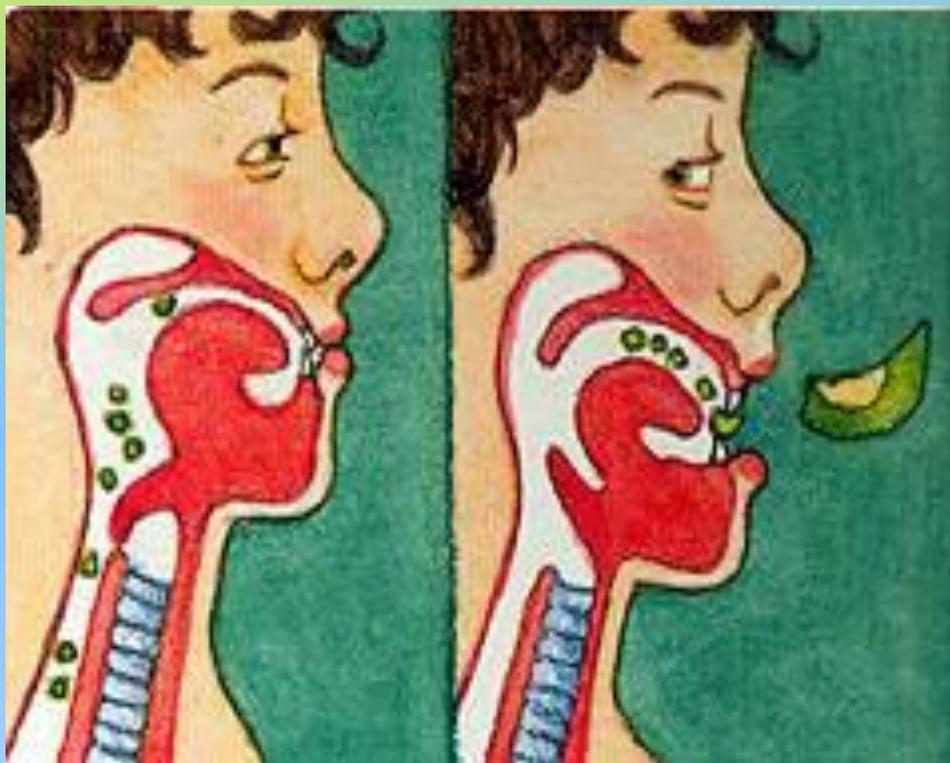
**ТОЛСТЫЙ  
КИШЕЧНИК**

**желудок**

**интересные  
факты**



# Ротовая полость



Процесс пищеварения начинается в ротовой полости.

Зубы измельчают пищу, язык прижимает её к нёбу, смешивая со слюной.

Когда зубы и слюна делают пищу мягкой, язык проталкивает её к глотке.



# Пищевод



Далее размельчённая пища по пищеводу поступает в желудок.

Пищевод – это мышечная трубка, выстланная слизистой оболочкой.



# Желудок

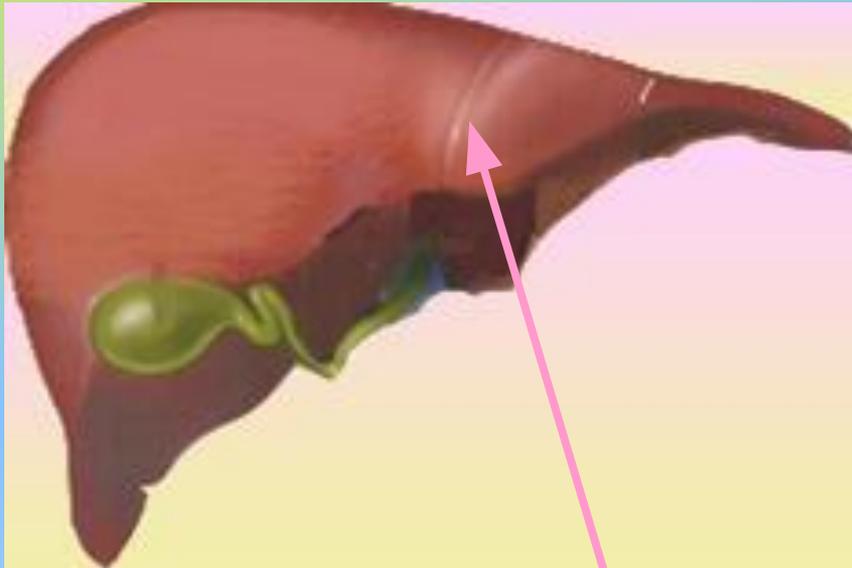


Когда пища достигает желудка, мышцы желудка её сдавливают, встряхивают, перемешивают, доводя до кашицеобразного состояния.

Здесь пища разлагается под действием соляной кислоты и желудочного сока.



# Печень



*печень*

Печень вырабатывает желчь, которая расщепляет пищу и способствует её перевариванию.

А так же обезвреживает некоторые вредные вещества, попадающие в организм.



# Тонкий кишечник



Процесс пищеварения продолжается в тонкой кишке. Здесь происходит основное пищеварение. Все полезные для организма вещества сквозь стенку тонкой кишки поступают в кровь. Кровоток разносит их ко всем органам тела.



# Толстый кишечник



В толстом кишечнике извлекаются минеральные вещества и влага.

В кишке остаются лишь плотные отходы. Они перемещаются вниз по прямой кишке.

Непереваренные остатки пищи выводятся из

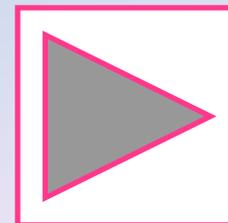
организма.



# Это интересно

- *Длина твоего пищеварительного тракта от начала до конца составляет свыше 9 метров!*
- *В кишечнике одного человека полезных бактерий больше, чем людей на Земле. Миллиарды бактерий помогают переваривать пищу.*

# «ПРОВЕРЬ СЕБЯ»



Этот орган выделяет желчь для переваривания пищи.

1. Ротовая

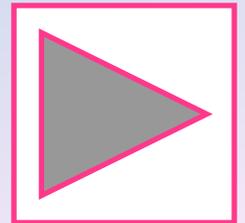
2.

3.

4. Кишечник.

5.

Пищевод.



Здесь пища пережевывается и смачивается слюной.

1. Ротовая

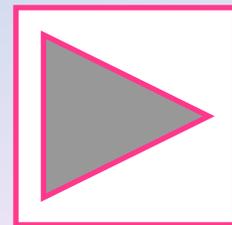
2.

3.

4.

5.

Пищевод.



В этом органе пища  
перерабатывается под действием  
желудочного сока.

1. Ротовая

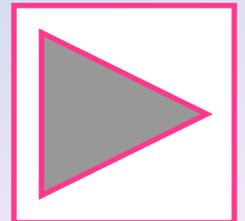
2.

3.

4.

5.

Пищевод.



По этому органу пища из ротовой полости попадает в желудок.

1. Ротовая

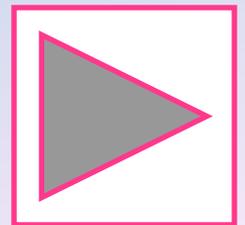
2.

3.

4.

5.

Пищевод.



Здесь питательные вещества всасываются в кровь.

1. Ротовая

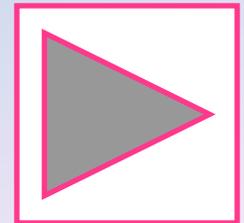
2.

3.

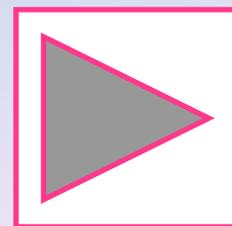
4.

5.

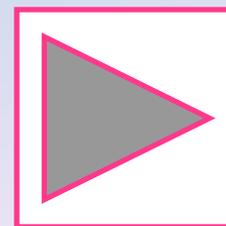
Пищевод.



# Молодец!



# Подумай!



Здоровое питание.

*Для чего нужно есть?*

# Питательные вещества

- Белки
- Жиры
- Углеводы



# Исследовательская работа

- Рассмотрите этикетки на продуктах и запишите в таблицу наличие в представленных продуктах питательных веществ.

<i>Продукты</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>?</i>

# Правила здорового питания

- *Пища должна быть...*
- *Ешь меньше... продуктов*
- *Ешь регулярно, не менее... раз в день*
- *Ужинай не позднее... часов*
- *...*