

# Урок окружающего мира в 3 классе



ГБОУ ГОРОДА МОСКВЫ ЦО № 1455



Тема урока :  
Наше питание.  
Органы пищеварения.



**ПИТАНИЕ РЕБЕНКА  
ДОЛЖНО БЫТЬ ПОЛНОЦЕННЫМ,  
ЧТОБ НАСЫТИТЬ ОРГАНИЗМ  
НУЖНЫМ ВСЕМ И ЦЕННЫМ.**



# Витамины необходимы для сохранения и укрепления здоровья.



Что мы едим?

Еда

должна

быть

вкусной и

полезной.

## ПИРАМИДА ПИТАНИЯ

**СОЛЬ** – одна чайная ложка в день  
**ВОДА** – не менее 1,5 литров

**БЕЛКОВЫЕ ПРОДУКТЫ**  
**+ БОБОВЫЕ**  
2-3 ПОРЦИИ

**ОВОЩИ**  
4-5 ПОРЦИЙ


**ЖИРЫ, МАСЛА И СЛАДОСТИ**  
Ограниченное количество  
1-2 ПОРЦИИ

**МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ**  
2-3 ПОРЦИИ

**ФРУКТЫ**  
2-4 ПОРЦИИ

**ЗЕРНОВЫЕ**  
7-8 ПОРЦИЙ






Чтобы быть  
здоровым,  
нужно есть  
суп!



**"Приходите все, у кого испорчен  
желудок. Я его отреставрирую".  
французский кулинар Буланже .**



Нужно стараться есть разнообразную пищу, чтобы организм получал все необходимые ему питательные вещества.



**Это полезные продукты.**

Русская  
народная  
мудрость о  
неправиль-  
НОМ  
питании



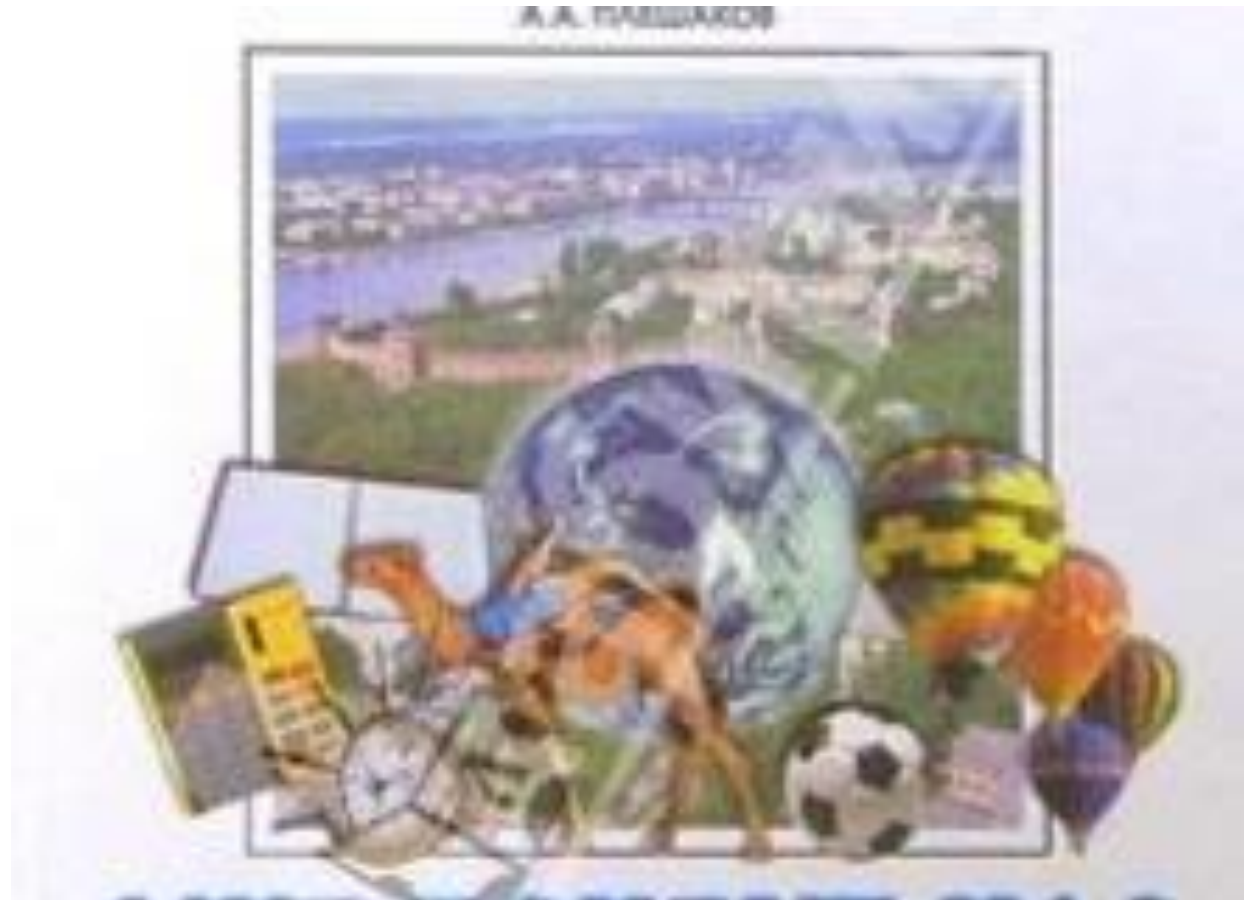
**С голоду не мрут, только пухнут, а  
с обжорства лопаются.**



Прочитай .

Рассмотри  
иллюстра-  
ции.

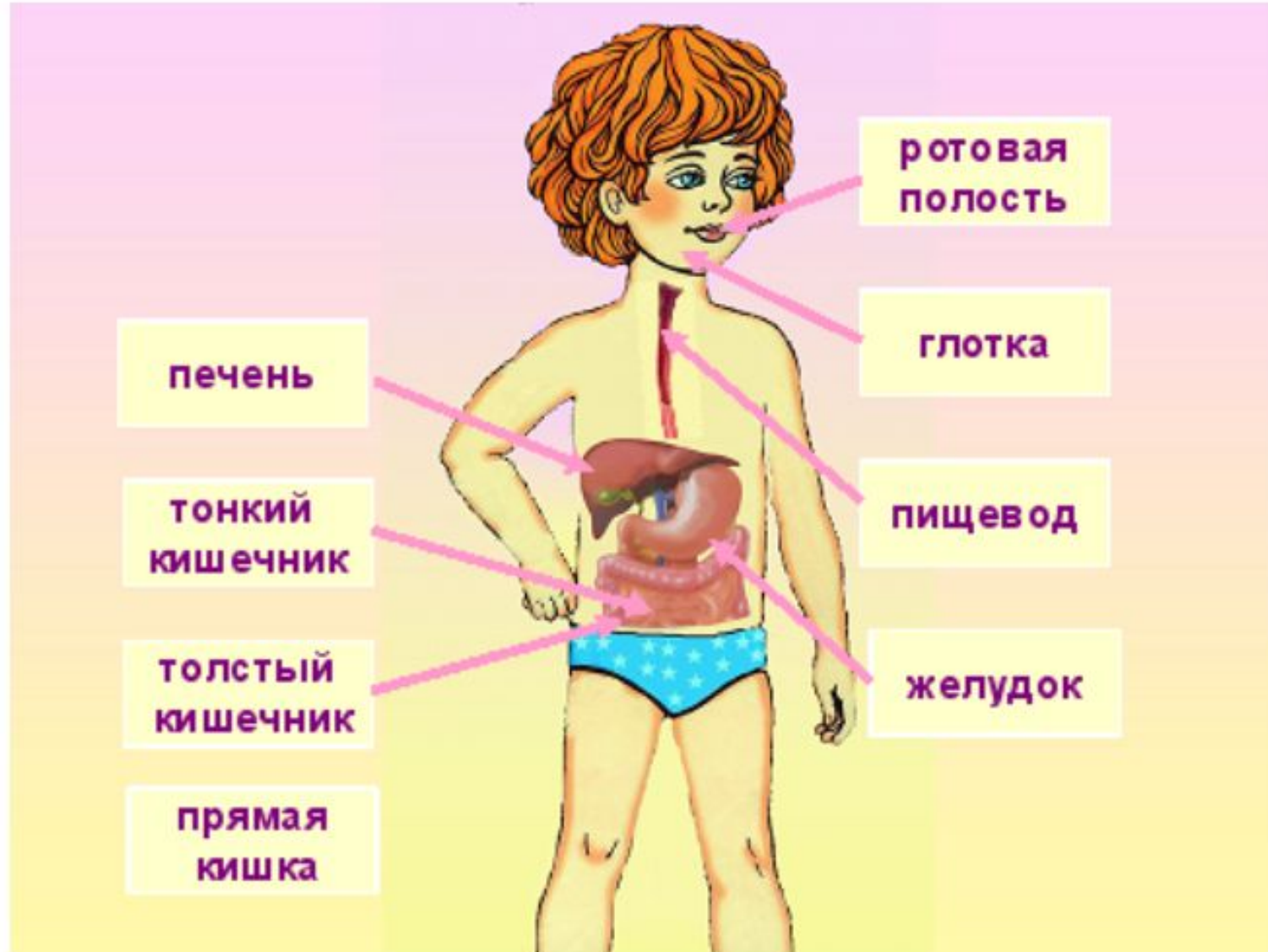
Ответь на  
вопросы.



**Работа с учебником**



# Наша пищеварительная система



## Подведём итоги урока

- ❖ С какой важной системой организма мы сегодня познакомились?
- ❖ Какие питательные вещества человек получает с пищей?
- ❖ Может ли человек обходиться без пищи?
- ❖ Что нового узнали о том, как правильно питаться?



Береги здоровье смолоду!

