

# Збереження органів травлення. Правила споживання їжі.

**Мета**: розширити і систематизувати знання дітей про травну систему, призначенням та дією; розуміти цінність природи для життя людей, залежність якості життя людей від стану навколишнього середовища; розвивати увагу, мислення, мовлення.

## Як побудована травна система?

Які зміни відбуваються з їжею в органах травлення?

Навіщо людині потрібні поживні речовини?





#### Розгляньте малюнки, на яких зображено різну їжу





















Чим відрізняється одна їжа від іншої на поданих малюнках?

Чи є на малюнках їжа, яку ви не знаєте? Як ви гадаєте, вона є корисною чи ні?





#### Гра «Як ви відрізняєте корисну їжу від шкідливої?»

Корисно об'їдатися цукерками і тістечками.

TAK

HI

Ви повинні їсти 16 разів на день.

TAK

HI

Ви повинні вживати корисну та свіжу їжу, яка зберігає ваше здоров'я.

**TAK** 

HI

Ви повинні їсти різноманітні продукти: м'ясо, рибу, молоко, овочі.

**TAK** 

HI

Вам корисно їсти тільки макарони.

TAK

HI

Корисно їсти смажену масну їжу.

TAK

HI

Він і чорний, він і білий, І завжди він загорілий. Як до столу ми йдемо, То без нього не їмо.

Хліб





Рідке, а не вода, Не сіють, не печуть, не варять, а всі їдять і хвалять.

Молоко





Червоненькі кругляшки Почіплялись на гілки. Позбираю всі підряд, Буде добрий з них салат.

Помідори





#### Робота з загадками

# Що то за голова, що тільки зуби й борода?

Часник





Солодкий, як мед, Білий, як сніг, У пошані у всіх; До рота попав, там і пропав.

Цукор





# Щоб омлета вам зробити, Спершу треба нас розбити.

Яйця





Є перлова, є гречана, Рисова, а ще пшоняна. Заливаєм молоком, А немає – кип'ятком.

Каша





#### Поміркуйте

# Які із відгаданих продуктів ви любите вживати в їжу?

## Чи всі вони корисні?





Щоб постійно підтримувати весь свій організм і особливо травну систему, потрібно вживати в їжу білки, вуглеводи, жири, воду, вітаміни та мінерали. Саме вони складають основу правильного харчування.

Правильне харчування є невіддільною умовою повноцінної роботи травної системи.

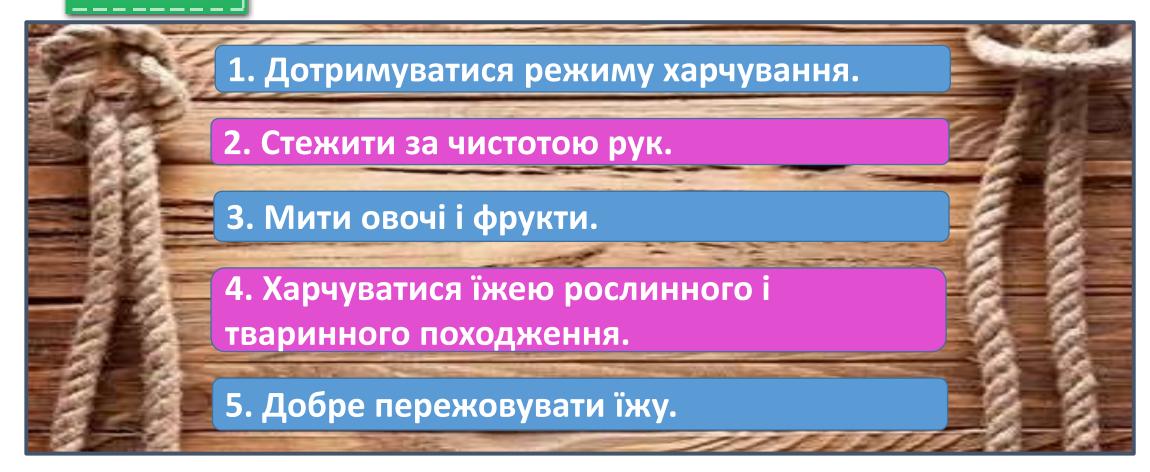
#### Словникова робота

Правильне харчування— це вживання різноманітних продуктів, які дають усі поживні речовини, необхідні для підтримання здоров'я.





Для того, щоб добре працювала травна система, потрібно



підручник. Сторінка

Яких із цих правил ви дотримуєтеся? Чи є ще правила, що доповнюють цей перелік? Назвіть їх



#### Дотримуйся правил гігієни харчування

Істи потрібно в один і той самий час.

Їсти потрібно повільно.

Під час прийому їжі не розмовляй.







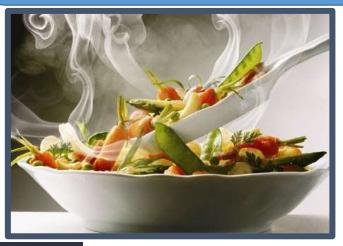
підручник. **Сторінка** 

33



#### Дотримуйся правил гігієни харчування

Не їж дуже гарячу або дуже холодну їжу.



підручник. Сторінка Зберігай продукти у холодильнику та в призначених для цього місцях.



Ніколи не їж на ходу — це небезпечно!





Яке значення для травлення мають зуби?

# Зуби здійснюють подрібнення їжі.

#### Що ви знаєте про зуби?

Зуби — найтвердіші частини людського організму.



У дорослої людини 32 зуби.

У дітей — молочні зуби. З 5 років молочні зуби поступово розхитуються і випадають. Їх місце займають постійні зуби

Після кожної їжі необхідно прополоскати рот водою кімнатної температури.



Не захоплюйся солодощами

підручник. **Сторінка** 



Зуби треба чистити вранці і перед сном



# Якщо у вас є проблема з травленням, слід звернутися до лікаря гастроентеролога.





#### Робота в зошитах

#### Завдання 5

#### Познач √правильні твердження.

- ✓ Щоранку потрібно снідати.
- Корисно їсти смажену й копчену їжу.
- √ Не їжте перед сном.
- √ Бажано їсти в один і той самий час.
- Щодня слід вживати солодощі.
- ☑ Потрібно віддавати перевагу овочам і фруктам.







#### Робота в зошитах

#### Завдання 6

#### Відгадай загадки. Запиши відгадки. Склади і запиши речення з відгадками.

Їжу добре мелють зубки,

далі – спеціальна трубка,

потім шлунок вже чекає,

все корисне перетравить.

Через стравохід їжа потрапляє у шлунок.

Як же зветься трубка та?

Ось у загадки мета.

Це хіба сміттєпровід?

Ні, звичайний стравохід

Фільтрувати кров та воду

нам найбільша насолода!

Ми отруту впізнаємо

Головні органи виділення – нирки.

та виводимо окремо.

У воді завжди, як рибки,

невеличкі круглі нирки





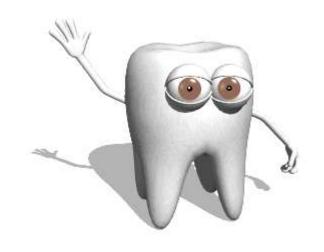


#### Висновок

У травній системі їжа подрібнюється і перетравлюється. На поживні речовини в організмі людини їжа перетворюється під час травлення. Здорові зуби допомагають кращому травленню.



підручник. **Сторінка** 



Емаль є найтвердішою тканиною в усьому організмі.

Зуби починають формуватися ще до того, як Ви народилися.

Відбитки зубів кожної людини такі ж унікальні, як і відбитки пальців.

Всім. pptx Нова українська школа Сьогодні 03.02.2023

#### Домашнє завдання



П.с.33-34. 3.с.14 (завд.5,6).