



Всім.pptx
Нова українська школа

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?



Сьогодні
03.02.2023

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?



Сьогодні
03.02.2023

Гра «Як ви відрізняєте корисну їжу від шкідливої?»

Корисно об'їдатися цукерками і тістечками.

ТАК

НІ

Ви повинні їсти 16 разів на день.

ТАК

НІ

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

ТАК

НІ

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

ТАК

НІ

Вам корисно їсти тільки макарони.

ТАК

НІ

Корисно їсти смажену масну їжу.

ТАК

НІ

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



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



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.

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



Сьогодні
03.02.2023

Для того, щоб добре працювала травна система, потрібно

1. Дотримуватися режиму харчування.

2. Стежити за чистотою рук.

3. Мити овочі і фрукти.

4. Харчуватися їжею рослинного і тваринного походження.

5. Добре пережовувати їжу.

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

Сьогодні
03.02.2023

Дотримуйся правил гігієни харчування

Їсти потрібно в
один і той
самий час.



Під час
прийому їжі
не розмовляй.



Сьогодні
03.02.2023

Дотримуйся правил гігієни харчування

Не їж дуже
гарячу або дуже
холодну їжу.



Зберігай продукти
у холодильнику та
в призначених для
цього місцях.



Ніколи не їж
на ходу – це
небезпечно!



Сьогодні
03.02.2023

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



Зуби треба чистити вранці і перед сном



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



Сьогодні
03.02.2023

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.
- ☒ Їжа має бути різноманітною.
- ☒ Потрібно віддавати перевагу овочам і фруктам.



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.

Фільтрувати кров та воду
нам найбільша насолода!
Ми отруту впізнаємо
Головні органи виділення – нирки.

Як же зветься трубка та?
Ось у загадки мета.
Це хіба сміттєпровід?
Ні, звичайний стравохід

та виводимо окремо.
У воді завжди, як рибки,
невеличкі круглі нирки



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



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.



Сьогодні
03.02.2023

Домашнє завдання



**П.с.33-34.
З.с.14 (завд.5,6).**