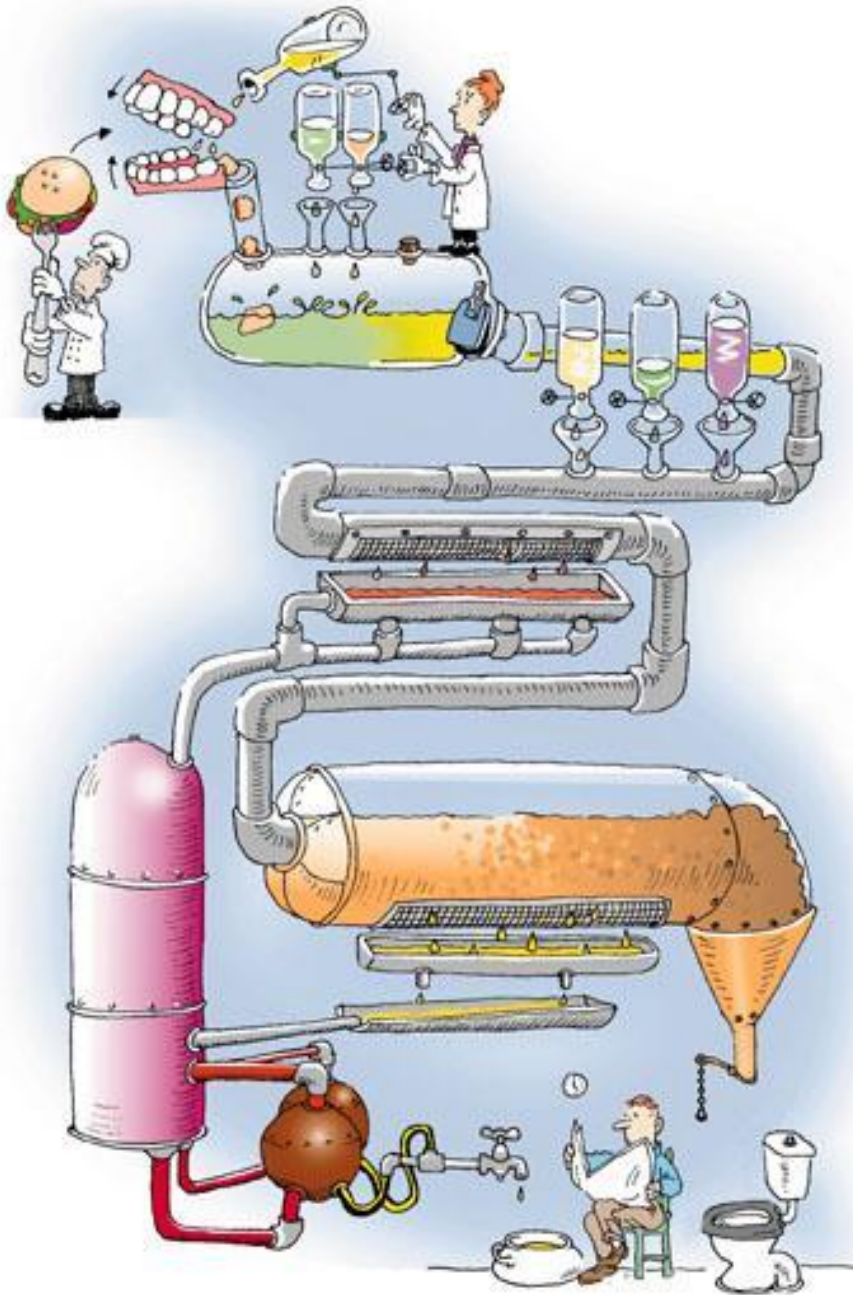


МБДОУ №71 «Сибирская сказка»

Г. Железногорск

Группа 103



Удивительные превращения пищи внутри нас

Воспитатели:

Шатова С. В.,

Хрущелева М. М.



Зачем человек ест?



Чтобы ходить, бегать, прыгать, дышать, смеяться, работать, чтобы жить, нужно принимать пищу.



Человек может жить без еды 30-40 дней.



За свою жизнь каждый человек съедает примерно 50 тонн продуктов. Целый грузовой вагон.

Пища должна быть не только полезной, но и красиво выглядеть. Это повышает аппетит.

Принимать еду необходимо в одно и тоже время.



Вредная пища - избыток соли, сахара, незнакомая пища.



Самая **полезная пища** та, которую человек ест с аппетитом. Пища должна быть разнообразной и вкусной.

Очень полезно есть овощи и фрукты.



Скажите, вы недавно кушали? Но куда же делась пища, которую вы ели? Что с ней произошло?

На самом деле она лежит в животике, как в сундучке. С нею произошли чудесные превращения. Рассказать какие? Так давайте отправимся открывать тайну исчезновения пищи.



Пища в начале попадает в **рот**. А кто живет во рту? Правильно, во рту живет **язык**. А для чего нам нужен язык?

Он помогает дышать, жевать, согревать или охлаждать еду, глотать, узнавать - соленая она или сладкая, горькая или кислая, горячая или холодная, он также помогает петь, говорить, смеяться. Язык еще охраняет и вход в пищеварительный тоннель. Он ни за что горьких и невкусных гостей не пропустит!



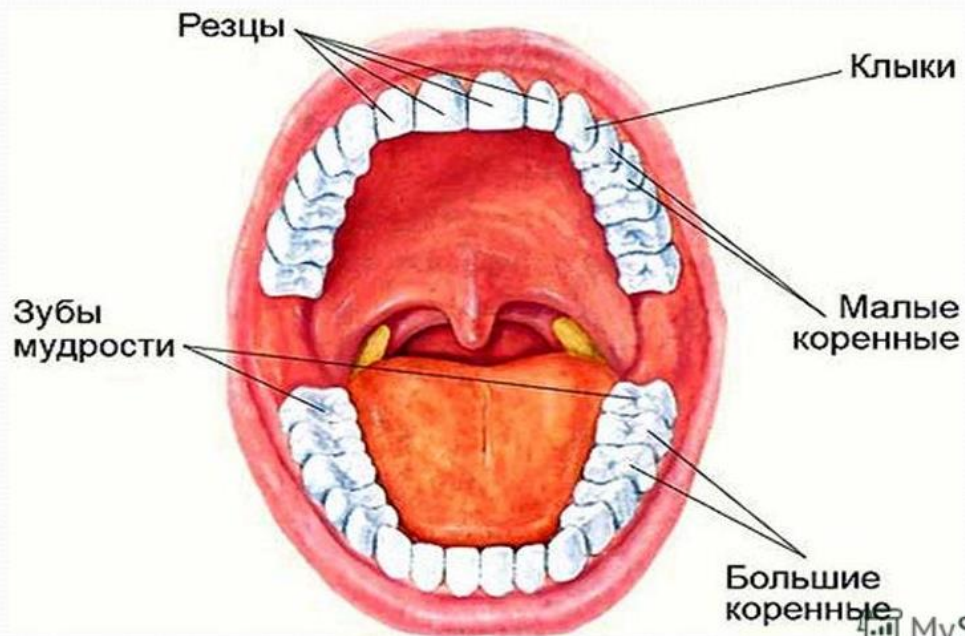
А что еще есть во рту? **Зубы**.

Зубы помогают нам произносить звуки, улыбаться и пережевывать пищу. Они работают как жернова, хорошо перемалывают и пережевывают пищу. Это очень важная работа. Если они плохо разжуют пищу, она может повредить пищевод и желудок, которые очень трудно лечить. Желудок над такой пищей трудится в несколько раз дольше, а значит, меньше отдыхает и начинает болеть.



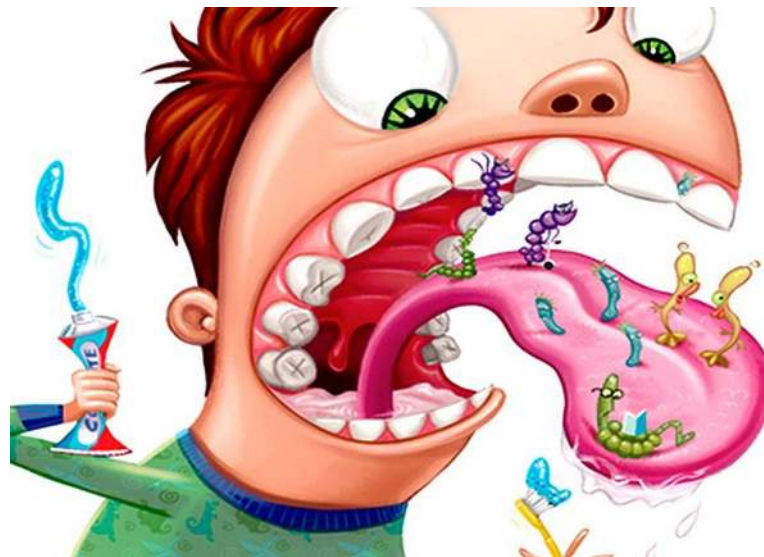
Не забывайте
утром и вечером
чистить зубы,
чтобы сохранить
их здоровыми!

У человека 32 зуба



А вы замечали, что у нас во рту всегда мокро? Это **слюна**, она постоянно выделяется в небольшом количестве и смачивает пищу, а язык помогает протолкнуть ее внутрь.

Попробуй, проглоти черствый хлеб. Все горло обдерешь. А если хлеб долго жевать, он хорошо смочится слюной и проглотить его будет нетрудно.



Говорят: все болезни вползают через рот.

Поэтому нужно мыть руки перед едой и не забывать перед употреблением мыть фрукты и овощи!

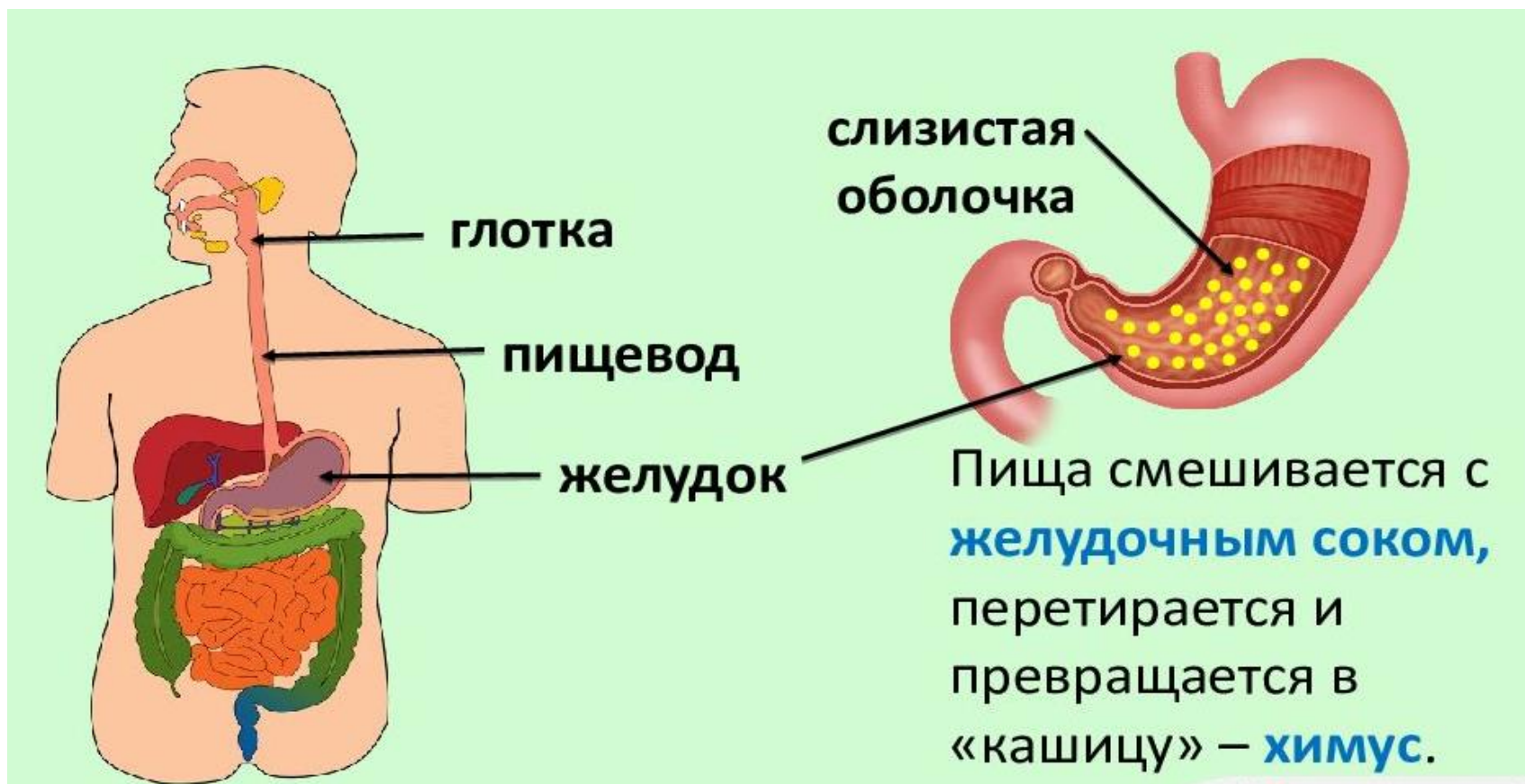
Возьмите яблоко, откусите кусочек. Но вы сразу не глотайте его, а сначала дайте поработать зубам и язычку. Разжевали? Как вам кажется, слюна смочила яблоко во рту? А теперь сделайте глотательное движение и проглотите.

Получилось? И куда же разжеванное яблоко улетело, ведь во рту ее больше нет?



Во время еды не торопись глотать пищу, не разговаривай, не ешь на ходу – можешь подавиться

А полетело оно в маленькую пещерку. Вот такую, как на этом рисунке. По **пищеводу** пища попала в желудок. **Желудок** похож на мешок. Этот мешок у каждого человека расположен под ребрами. Потрогайте его рукой. Нашли свой желудок?

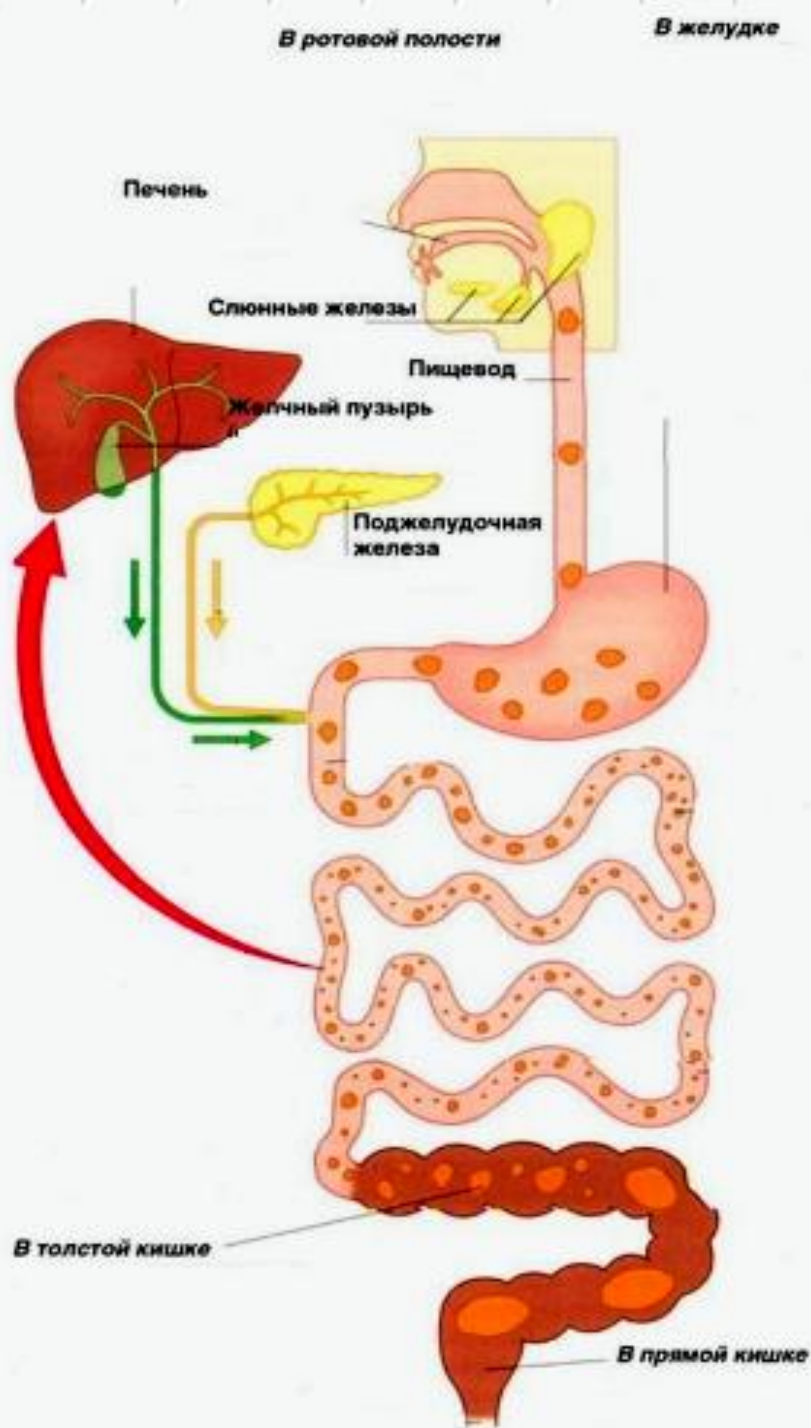


Когда ребенок рождается, его желудок имеет длину 5 см. У взрослых любителей поесть размер желудка иногда превышает футбольный мяч. У малоежек он может быть размером с кулак.

И вот пища попала сейчас в желудок. Когда мы голодны, он как спущенный шарик. Попадет пища в желудок - он чуть растянется и, наконец, превратится в целую пещеру, до потолка набитую едой.

Здесь есть специальная жидкость. Она называется **желудочный сок**. Этот сок постепенно пропитывает пищу и растворяет ее твердые частички. Но когда в желудок попадает хорошо пережеванная пища, ему легче с нею справиться. Вот поэтому *всегда нужно хорошо, тщательно пережевывать все, что мы едим*. Желудок начинает работать. Он своими стенками мнет, растирает и перемешивает пропитанную соком пищу. Как будто варит ее. Вот и называется этот процесс **пищеварением** - варением пищи. А помогает ему в этом желудочный сок. Кушать необходимо всегда в одно и то же время, потому что желудок привыкает вырабатывать желудочный сок в определенное время.

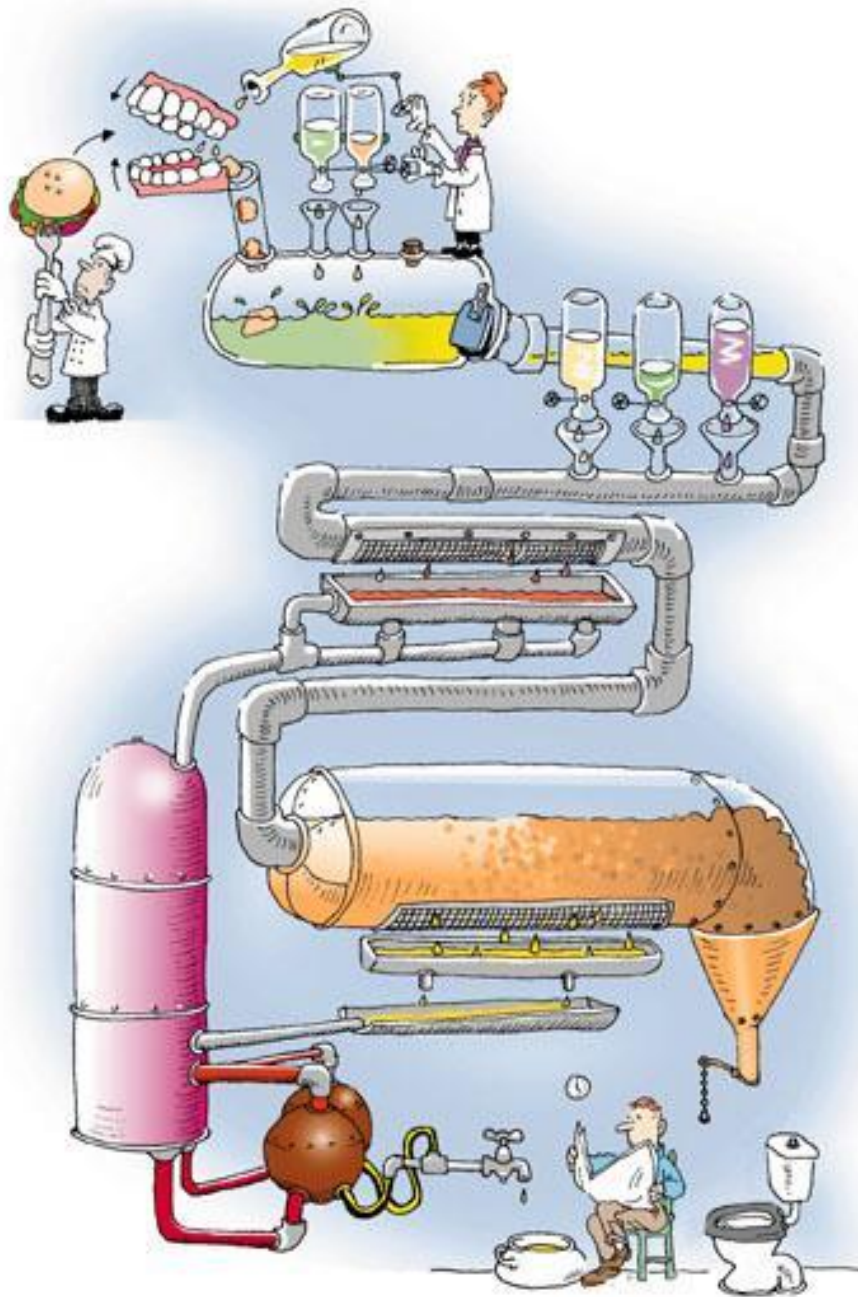




Когда пища хорошо переварится, она переходит в тоннель с мягкими ворсистыми стенками. Но тоннель наш не прямой, а со множеством поворотов. Этот тоннель называется **кишка**.

В ее стенках есть отверстия, в которые втекает сок из поджелудочной железы и печени, он смачивает и растворяет пищу. А дальше все начинают еще активнее трудиться - и стенки кишки, и ворсинки, и печень. И все разбирают себе питательные вещества: питается кровь и разносит все полезное по всему организму, в толстой кишке образуются витамины.

И, наконец, остается от пищи то что уже никому не нужно. Вот тогда-то мы идем в туалет. Это тоже очень важно делать вовремя, чтобы организму было легче и чтобы он сам себе помогал и мы ему помогали.



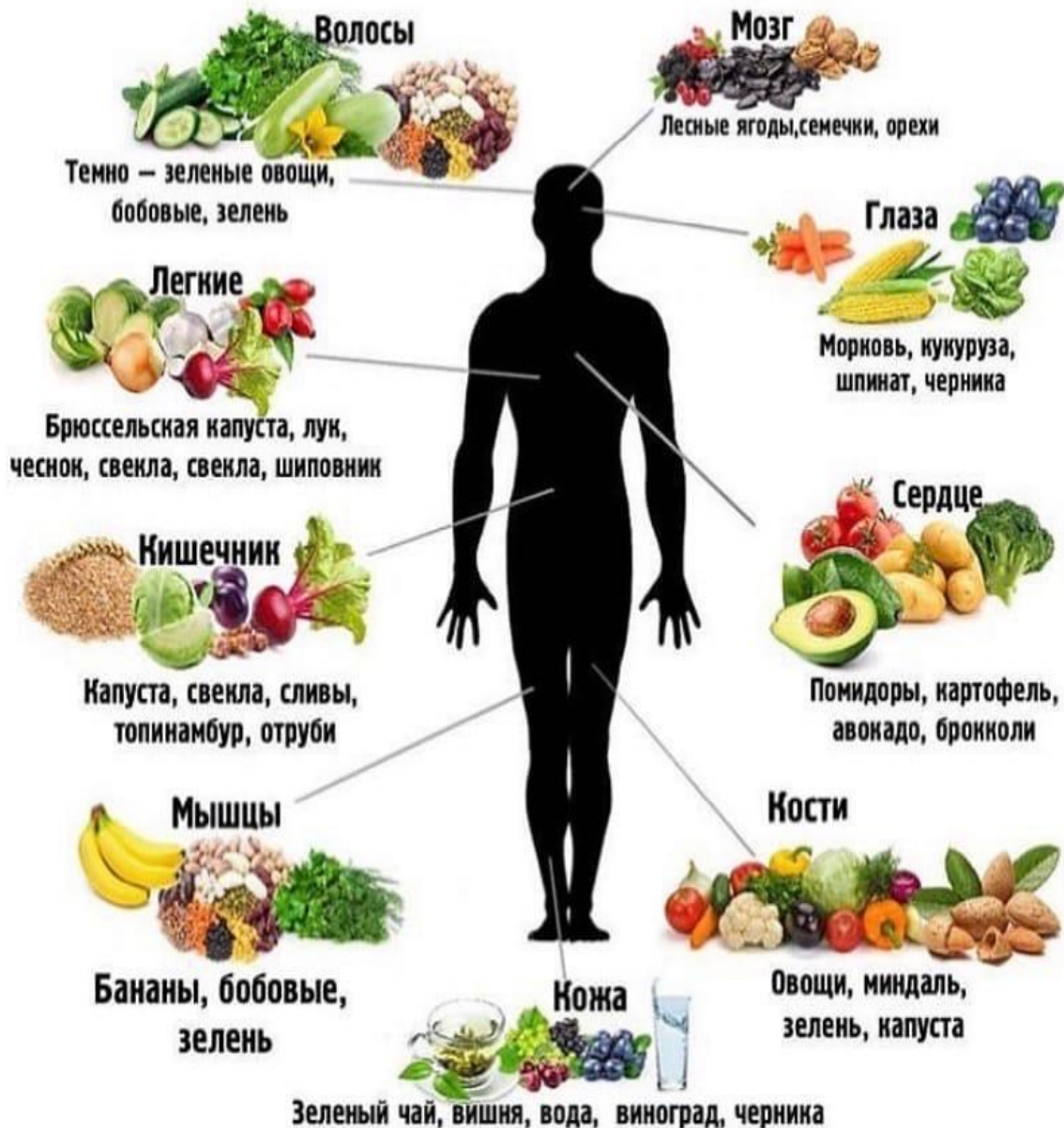
**Наша фабрика-
кухня
справляется с
пищей за 5-6
часов.**

Для каждого нашего органа нужны различные питательные вещества.

Поэтому наша пища должна быть разнообразна.

Есть и вредные продукты для нашего организма, поэтому их лучше не употреблять в пищу или в очень маленьких количествах.

Лучшая еда для тела



Задание:

Нарисуйте своё любимое и полезное блюдо.
В каком месте пирамиды питания оно находится?

