



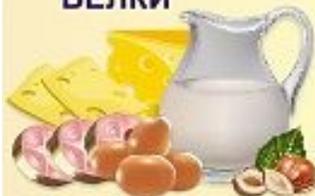
**Питание и его значение.  
Органы пищеварения и их  
функции**



- **Питание** – совокупность процессов поступления, переваривания, всасывания и усвоения организмом питательных веществ, необходимых для нормальной жизнедеятельности организма.

# ВИТАМИНЫ, ЖИРЫ, БЕЛКИ, УГЛЕВОДЫ, МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА

## БЕЛКИ



Икра, мясо, рыба, сыр, орехи, яйца, молоко, молочные продукты, бобовые

## ЖИРЫ



Сало, мясо, рыба, икра, подсолнечное и сливочное масло, молоко, молочные продукты, сыр

## УГЛЕВОДЫ



Крахмал, сахар, хлеб, крупы, макаронные изделия, картофель, овощи и фрукты

## МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА



Кальций - молоко и молочные продукты, яичные желтки и ржаной хлеб

Железо - мясные продукты, курага, тыква, свекла, груши

Калий - овощи и фрукты, грецкие и лесные орехи, изюм

Фосфор - рыба, сыр, творог, крупы, мясо кролика

Йод - морепродукты, фейхоа

Натрий - поваренная соль



## ВИТАМИНЫ



А - печень трески, желток куриного яйца, сливки, сливочное масло, рыбий жир



Провитамин А (каротин) - морковь, красный перец, абрикосы, хурма, ягоды рябины, плоды шиповника, облепиха



В1, В2 - молоко, сыр, творог, яйца, мясо, дрожжи, бобовые, хлеб из муки грубого помола



РР - хлеб из муки грубого помола, крупы, мясо, печень, овощи, дрожжи, белые грибы

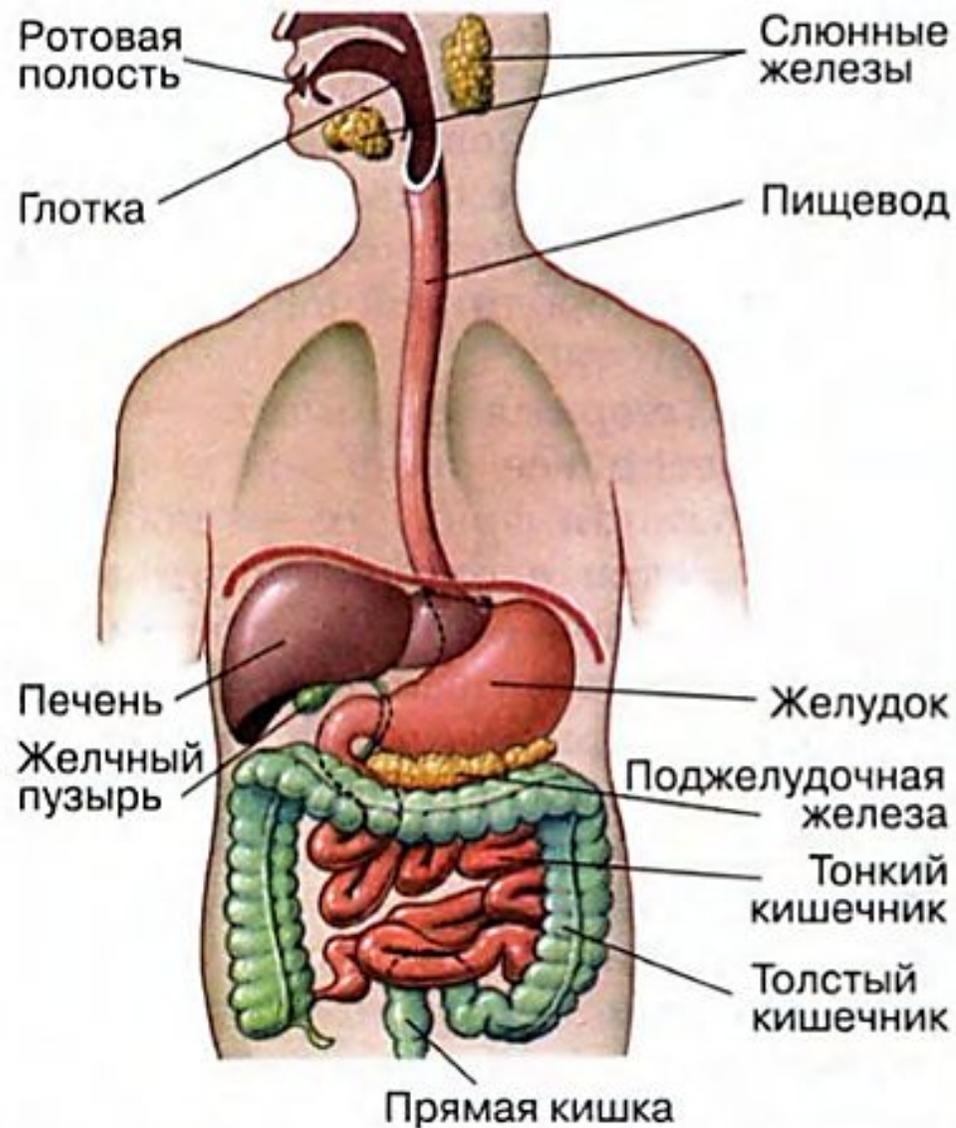


С - ягоды черной смородины, плоды шиповника, лимоны, апельсины, мандарины, грейпфруты, шпинат, зелень укропа, петрушки, помидоры, картофель

- Пищеварение – процесс механической обработки пищи в пищеварительном канале и химического расщепления питательных веществ ферментами на их составные части.



# Органы пищеварительной системы



# Функции органов пищеварения

## Механическая

## Секреторная

## Всасывающая

Измельчение  
пищи

Выделение  
отработанных  
продуктов

Передвижение  
пищи по  
пищеварительному  
каналу

Выработка  
ферментов,  
пищеварительных  
соков, слюны,  
желчи

Всасывание  
питательных  
веществ

# Домашнее задание

- §24 пересказ, конспект в тетради