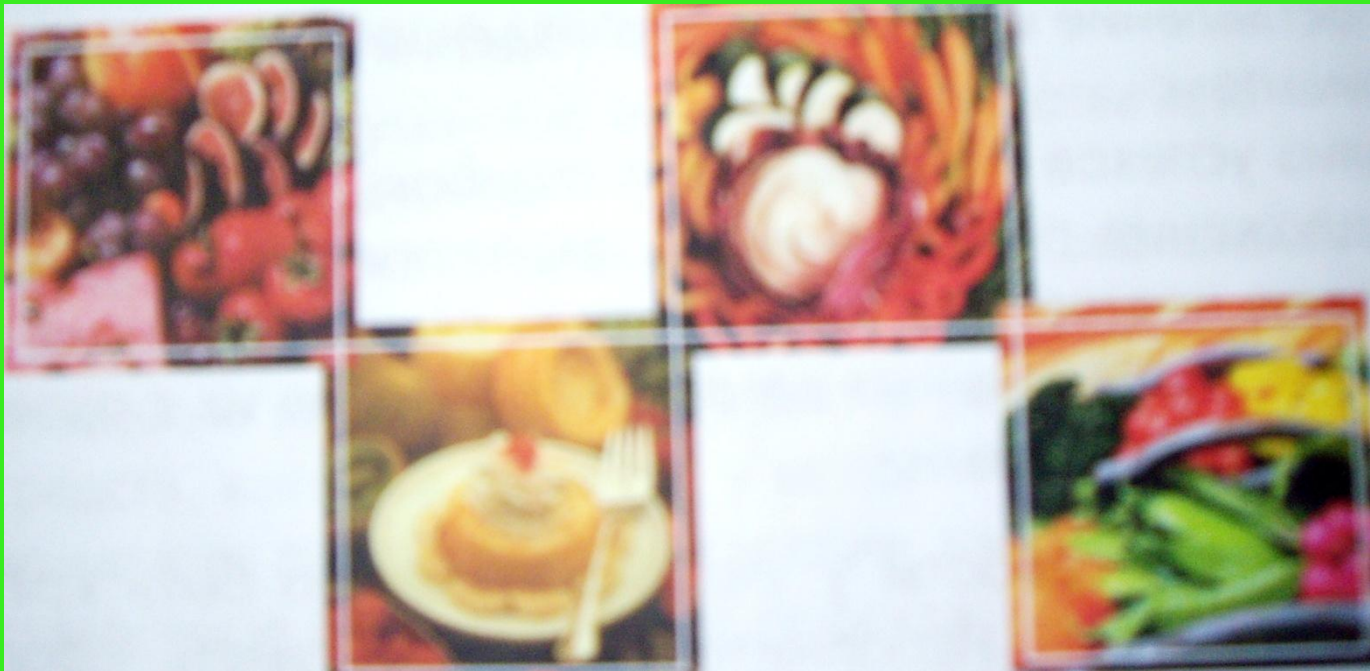


# Открытый урок по технологии 5 класс



Тема урока:

Физиология питания.

Рациональное питание.

Режим питания.

Витамины.

**Кулинария** – это искусство приготовления пищи и самая древняя сфера человеческой деятельности.

Слово «Кулинария» произошло от латинского слова **culina**, которое в переводе означает «кухня»

# **Физиология питания**

– это наука,

занимающаяся

изучением различных

проблем питания

# Продукты, богатые белками



**Белки** активно участвуют в обмене веществ, они необходимы для построения новых клеток и тканей

# Продукты богатые жирами

## Жиры —

это источник энергии,  
участвуют в дыхании  
клеток,  
предохраняют организм от  
охлаждения



# Продукты богатые углеводами

**Углеводы** –  
основной  
источник  
снабжения  
организма  
энергией,  
помогают  
организму  
усваивать  
жиры.





# Продукты богатые витаминами

**Витамины** –  
улучшают  
пищеварени  
е, обмен  
веществ,  
состояние  
кожи, зрение,  
способствую  
т росту  
организма.





**Рациональное питание –  
питание с наибольшей  
пользой для здоровья  
человека**

**Оно включает : «пищевой  
рацион» , «режим  
питания», «условия  
приема пищи»**

**Пищевой рацион, т.е. пища,**  
**должен покрывать**  
**энергетические затраты**  
**организма, хорошо**  
**усваиваться, иметь**  
**приятный внешний вид,**  
**вкус, запах, быть**  
**разнообразным, полезным**  
**для здоровья**



**Режим  
питания –  
это время  
и число  
приемов  
пищи.**

**Трехразовое  
питание :**

**Завтрак**

**Обед**

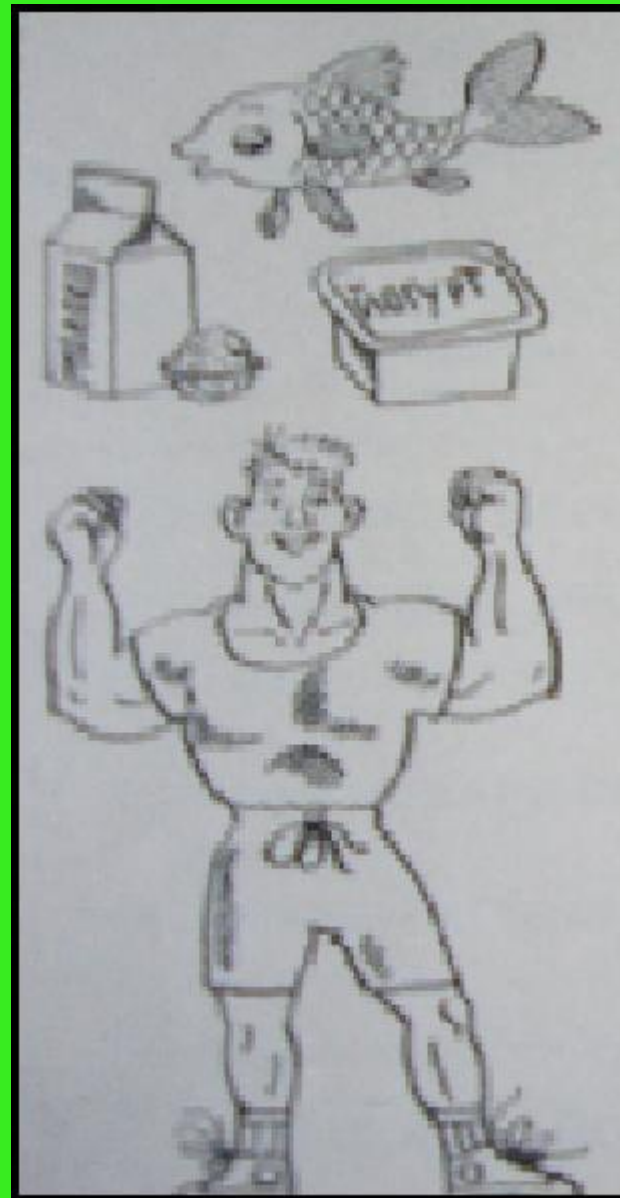
**Ужин**

**Четырехразово  
е питание:**

**Добавляется  
второй завтрак  
или полдник.**



**Условия приема пищи – способству ют хорошему аппетиту, лучшему усвоению пищи.**





**Правильное  
питание  
можно  
представ  
ить в виде  
пирамид  
ы**



Ежедневно организм человека должен получать все необходимые пищевые

вещества

Задание :

запишите, к чему привело чрезмерное потребление в пищу

продуктов, богатых :



- а) белками
- б) жирами
- в) углеводами



# Заполните пропуски в

## таблице

Название витамина	Значение для организма	Продукты содержащие данный витамин
A	Способствует росту, развитию, улучшает зрение	Молочные продукты, Яичный желток, рыбий жир и др.
B	Положительно влияет на общее состояние организма	Молоко, кисломолочные продукты, дрожжи, яйца, печень, мясо, орехи.
C	Укрепляет защитные силы организма	Апельсин, лимон, облепиха. Сладкий перец, петрушка, укроп и др.
D	Участвует в минеральном	Сливочное масло, молоко, яйца, рыба,

# Полезные советы

- Нужно есть больше овощей, фруктов, пить соки.
- Питаться следует разнообразными продуктами, выбирать те, в которых содержится много витаминов.
- Питаться необходимо регулярно.
- считается, что съеденный завтрак перед школой – половина успеха в учебе.
- Не забывайте про полдник и второй завтрак – будьте бодры и веселы.
- У желудка тоже есть «Часы», так что нужно питаться в одно и то же время!

**Помни мудрый совет:  
«Все кушанья должны  
готовиться с хорошим  
настроением» и  
любовью к близким,  
тогда даже самое  
простое из них будет  
вкусным и полезным»**