

# *Значение пищи и ее состав*



# Задачи урока:

1. **Определить понятия: «Пищевые продукты»  
«Питательные вещества»**
2. **Выяснить функции пищи.**
3. **Узнать роль питательных веществ.**





**«Человек есть то, что он ест.»**  
**Г. Гейне**



Тело любого живого существа содержит множество соединений и веществ, которые должны постоянно присутствовать в организме.



## ФУНКЦИИ ПИЩИ

- *Снабжение организма пластическими веществами необходимыми для создания новых клеток*
- *Энергетическая- энергия выделяется при расщеплении сложных органических веществ, поступающих с пищей*
- *Снабжение организма биологически активными веществами- витаминами, минералами*

# Пищевые продукты-

растительного

животного

происхождения

- крупы

- хлеб

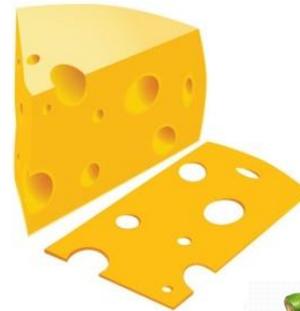
- растительное масло

- сахар

- МЯСО

МОЛОКО

- ЯИЦА



# Биологическое значение пищи

- Наиболее важные вещества, влияющие на рост, развитие организма, восполняющие энергетические затраты:  
***белки, жиры, углеводы, витамины, вода, минеральные вещества, витамины***



# Состав пищи (питательные вещества)

## Органические вещества



**белки**



**жиры**



**углеводы**



## Неорганические вещества



**Минеральные  
соли**



**H<sub>2</sub>O**



# Белки

- строительный материал человеческого организма, источник энергии.
- Повышают работоспособность органов тела.



# Жиры

- Прежде всего *источник энергии*.
- Регулируют обменные процессы в клетках.
- Жиры растительного происхождения участвуют в дыхании клеток, принося в них кислород.
- Предохраняют организм от охлаждения.



# Углеводы

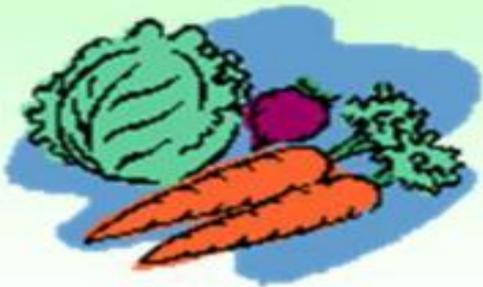
- Составляют значительную часть растительной пищи, являются *источником энергии*. Делятся на: моносахариды (сладкие на вкус), полисахариды (крахмал, клетчатка) не сладкие на вкус.



# МИНЕРАЛЬНЫЕ СОЛИ

**Макроэлементы** – это кальций, фосфор, калий, сера, натрий, хлор и др.

**Микроэлементы** - железо, йод, фтор, медь и др.



Антуан де Сент-Экзюпери: Вода! У тебя нет ни вкуса, ни цвета, ни запаха, тебя не опишешь, тобой наслаждаешься, не понимая, что ты такое. Ты не просто необходима для жизни, ты и есть жизнь.

## Вода



# Принципы рационального питания

- *Правильный режим питания* – принимать пищу в одни и те же часы (5 раз).
- *Умеренность в употреблении пищи*: не недоедать и не переедать.
- *Разнообразное питание*: чередование пищи растительного и животного происхождения.



# Давайте помнить всегда!



- Не забывать о *культуре питания*.
- Пища должна быть *вкусно приготовлена и красиво оформлена*.
- *Еда* – это топливо, на котором работает организм, и знать об этом топливе, уметь грамотно его использовать должен любой, а особенно молодой человек.

Заполните таблицу

Питательные вещества	В чем содержатся	Их значение

# Закрепление

- 1. Какой вывод можно сделать в заключении нашего урока?
- Чем отличаются понятия «питательные вещества» от понятия «пищевые продукты»