

Урок биологии в 8 классе. (УМК Н.И.Сонин)

Тема: *Пищевые продукты, питательные вещества и их превращения в организме.*

Тип урока: *урок изучения нового материала и комплексного применения знаний.*

Учитель: Дюкина Лариса Александровна,
учитель биологии.

**Хозяйка однажды с базара
пришла,
Хозяйка с базара домой
принесла:
Картошку,
Капусту,
Морковку,
Горох,
Петрушку и свеклу,
Ох!**

С. Михалков

Пищевые продукты, питательные вещества, их превращение в организме.

*Урок – изучение нового материала с элементами
практической направленности.*

*Учебник «Биология. Человек. 8 класс. Н. И.
Сонин, М.Р. Сапин».*

*Учитель биологии
Дюкина Лариса Александровна*

План урока

1. Значение пищи.
2. Что такое питание.
3. Пищевые продукты.
4. Питательные вещества.
5. Пищеварение.

Питательные вещества различных продуктов, их основные функции

Группы продуктов	Основные питательные вещества	Основная функция	Источники
Молоко и молочные продукты	Кальций, витамины А, Д	Способствует росту, укреплению костей, зубов, помогают работе мышц	Молоко, сыр, творог, йогурты, мороженое
Хлеб, крупы, картофель	Углеводы, витамины группы В	Источники энергии, укрепляют нервную систему	Макаронные и хлебобулочные изделия, каши
Мясо, яйцо, рыба	Белок, железо	Обновляют и восстанавливают кожу, кости, кровь	Мясо животных, рыба, яйца
Фрукты, овощи	Углеводы, витамины, минеральные соли	Источники энергии, клетчатки, регулируют обмен веществ, улучшают зрение	Все фрукты, овощи

Вывод

Полноценное питание включает в себя продукты как растительного, так и животного происхождения. Одни питательные вещества могут быть только в растительных продуктах (витамины, клетчатка), другие – в продуктах животного происхождения (незаменимые белки), поэтому растущий организм должен получать полноценное питание.

*Вот овощи спор завели на столе:
-Что лучше, вкусней и нужней на земле?*

Картошка?

Капуста?

Морковка?

Горох?

Петрушка иль свекла?

Ох!

С. Михалков

Продукты для увеличения энергии и заряда мозга

- Баклажан
 - Изюм
 - Кукуруза
 - Курица
 - Фасоль
 - Мёд
-
- Грецкий орех
 - Треска

Продукты для улучшения зрения

- Клубника
- Льняные семечки
 - Морковь
 - Томат
 - Черника

Продукты от простуды

- Имбирь
- Перец
- Зелёный чай
- Тыква
- Чеснок

- Лук
- Клюква

Вывод

- *Необходимо читать состав продуктов перед покупкой.*
- *Не рекомендовано покупать продукты с большим сроком годности и малопонятными химическими названиями.*

*Кока – кола разъедает эпителий
пищеварительной системы, вызывает
гастрит, язву, рак желудка,
разрушает зубы.*

Многие люди используют кока – колу для очистки унитазов от ржавчины и известкового налёта.

*Хозяйка тем временем ножик взяла
И ножиком этим крошить начала:*

Картошку,

Капусту,

Морковку,

Горох,

Петрушку и свеклу.

Ох!

Накрытые крышкой, в душном горшке

Кипели, кипели в крутом кипятке:

Картошка,

Капуста,

Морковка,

Горох,

Петрушка и свекла.

Ох!

И суп овощной оказался не плох!

С.Михалков

Расщепление питательных веществ
происходит под действием *ферментов*
слюны, желудочного сока, поджелудочного
сока, кишечного сока

Белки расщепляются до *аминокислот*,

жиры — до *глицерина* и *жирных кислот*;

углеводы — до *глюкозы*

Какими цифрами обозначены пищевые продукты, а какими питательные вещества?

1. Мясо

2. Хлеб

3. Жиры

4. Молоко

5. Белки

6. Сыр

7. С

Домашнее задание

- 1. Стр. 171 – 174, вопросы 1-8 устно.**
- 2. 10 пословиц и поговорок о питании (по желанию).*
- 3. Сообщение на 2-3 минуты «Пост – вред или польза для подростка» (по желанию).*