
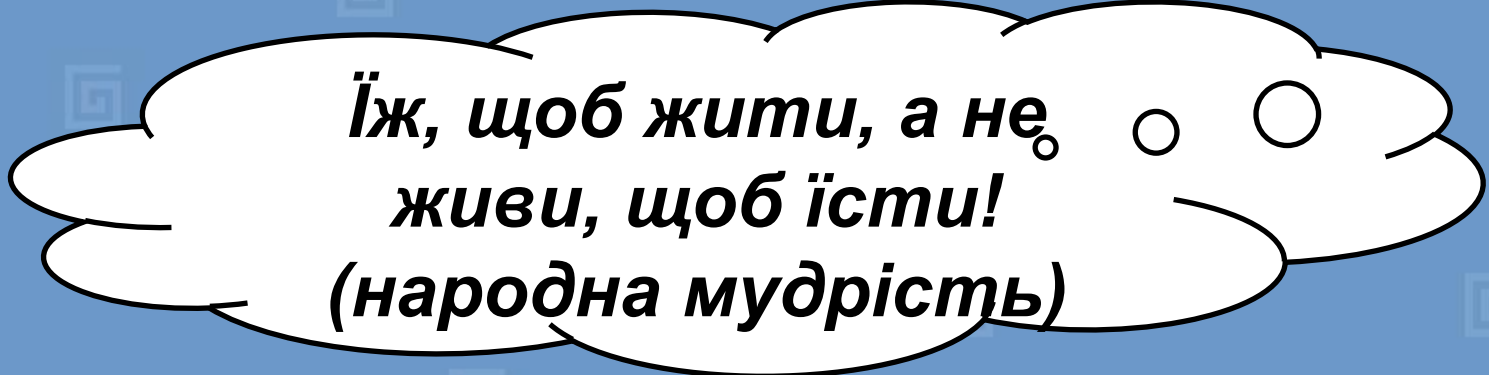


ЗАПАМ'ЯТАЙТЕ



**Основне призначення
травлення – це
отримання необхідних
для життя органічних
та мінеральних
речовин**



**Їж, щоб жити, а не,
живи, щоб їсти!
(народна мудрість)**

Тема уроку «Обмін речовин та перетворення енергії в організмі людини. Їжа та її компоненти»

Сьогодні ми дізнаємося:

- що таке обмін речовин;
- у чому суть анаболізму і катаболізму;
- які речовини беруть участь у процесах метаболізму;
- що таке енергетичний баланс та як його підтримувати



СКЛАДОВІ ЇЖІ

Щодня людина має вживати білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мінеральні речовини, воду.



**ВОДА В ТІЛІ ЛЮДИНИ
СТАНОВИТЬ 70 %**



Основа життя

Складова крові,
слини, шлункового
соку

Сеча, піт,
з якими
виділяються з
організму шкідливі
речовини

МІНЕРАЛЬНІ РЕЧОВИНИ ВХОДЯТЬ ДО СКЛАДУ КІСТОК, ЗУБІВ, КРОВІ, М'ЯЗІВ ТА ІНШИХ ОРГАНІВ



**Кальцій
Фосфор**

- Молоко
- Сир
- Яйця

**Йод
Фтор**

- Морські продукти
- Рослинна їжа

Залізо

- Яблука
- Печінка

БІЛКИ ЗАБЕЗПЕЧАЮТЬ БУДОВУ Й ДІЯЛЬНІСТЬ КЛІТИН ОРГАНІЗМУ



**Рослинного
походження:**

**Горіхи
Квасоля
Горох
Соя
Крупи**



**Тваринного
походження:**

**М'ясо
Риба
Яйця
Молоко
Сир**

ЖИРИ В ОРГАНІЗМІ ЗМІНЮЮТЬСЯ, В РЕЗУЛЬТАТІ ВИДІЛЯЄТЬСЯ БАГАТО ЕНЕРГІЇ

*Тваринного
походження:*

- Сало
- Смалець
- Вершкове масло
- Сметана
- Сир
- Яєчні
ЖОВТКИ



*Рослинного
походження:*

- Олії, що є в горіхах
- Олія соняшникова
- Олія оливкова



ВУГЛЕВОДИ ЗАБЕЗПЕЧАЮТЬ ОРГАНІЗМ ЕНЕРГІЄЮ

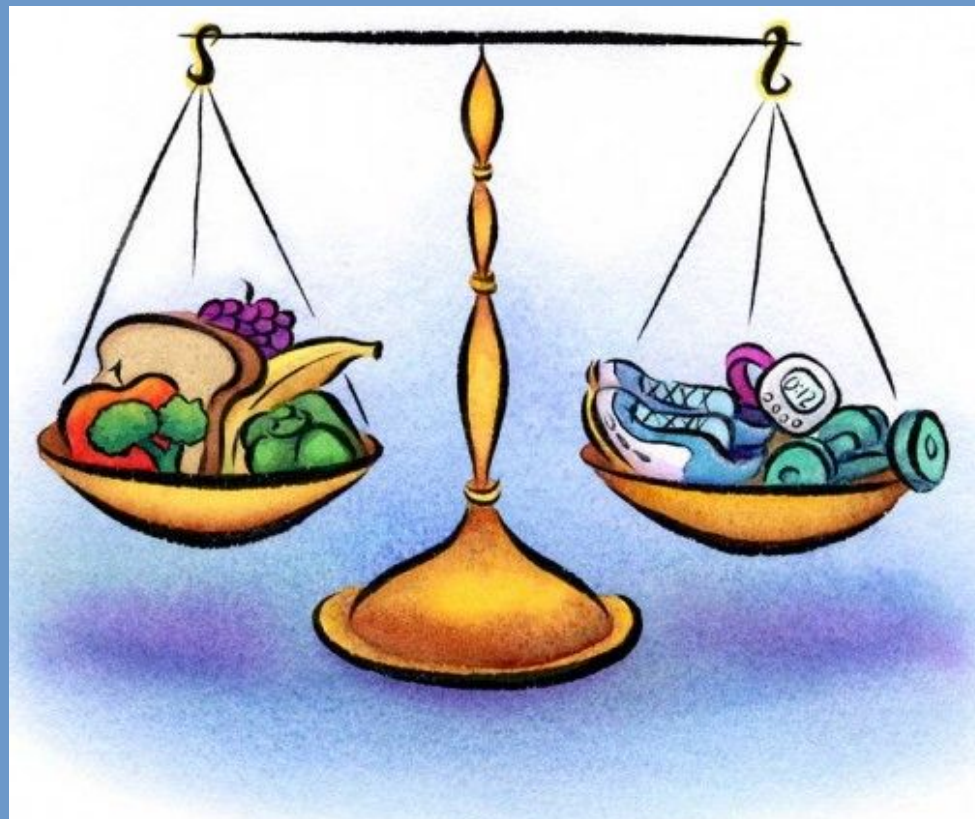


- **Рослинного походження:**
- **Злаки**
- **Фрукти**
- **Овочі**
- **Мед**

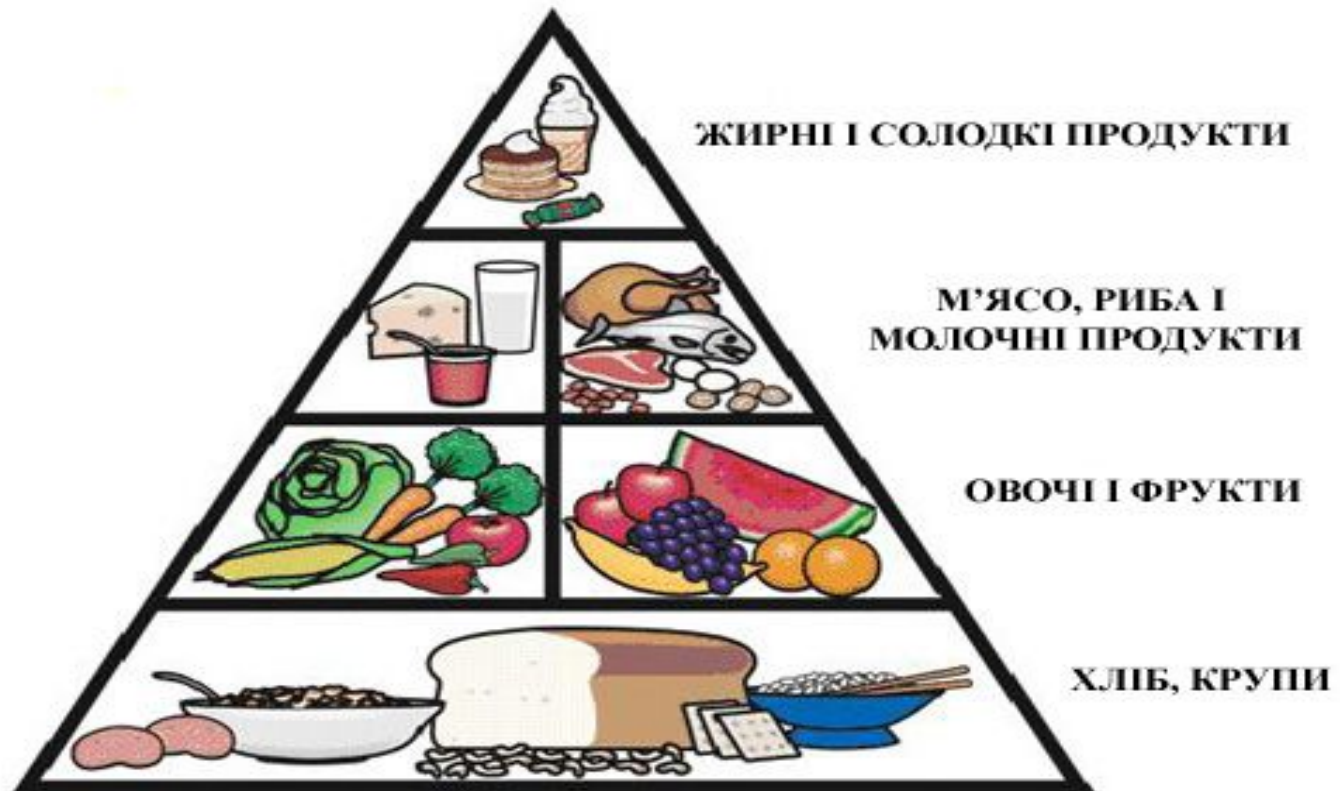


- **Тваринного походження:**
- **Молоко**
- **М'ясо**

**ЕНЕРГЕТИЧНИЙ БАЛАНС – ЦЕ РІВНЕ
СПІВВІДНОШЕННЯ ЕНЕРГІЇ, ЯКА
НАДХОДИТЬ В ОРГАНІЗМ З ЇЖЕЮ, І ЕНЕРГІЇ,
ЯКА ВИТРАЧАЄТЬСЯ В НАСЛІДОК
ПРОЦЕСІВ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ**



ПІРАМІДА РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ



Скринька допитливого кухарча

Поясніть крилаті вирази

- *На ласий кусок знайдеться куток*
- *Все корисне, що в рот полізло*
- *Хліб — батько; вода — мати*
- *Від гарного обіду й вечеря буде*

