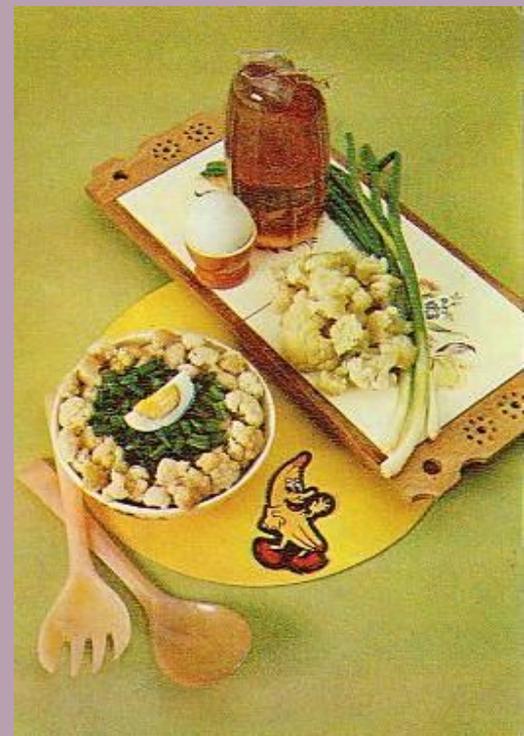




# ***Общие сведения о питании и приготовлении пищи.***

Кулинария 5 класс.





# Домашнее задание

Следующий урок - Практическая работа.

- Приготовления омлета с морковью.
  
- **Норма продуктов:** яйца 7шт., морковь 2средн., молоко 0,5 ст., масло 50г., соль



# *Кулинария -*

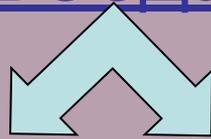
## **искусство приготовления пищи**





**Питание** – одна из главнейших потребностей человеческого организма

ВОДА      ВОЗДУХ      ПИЩА



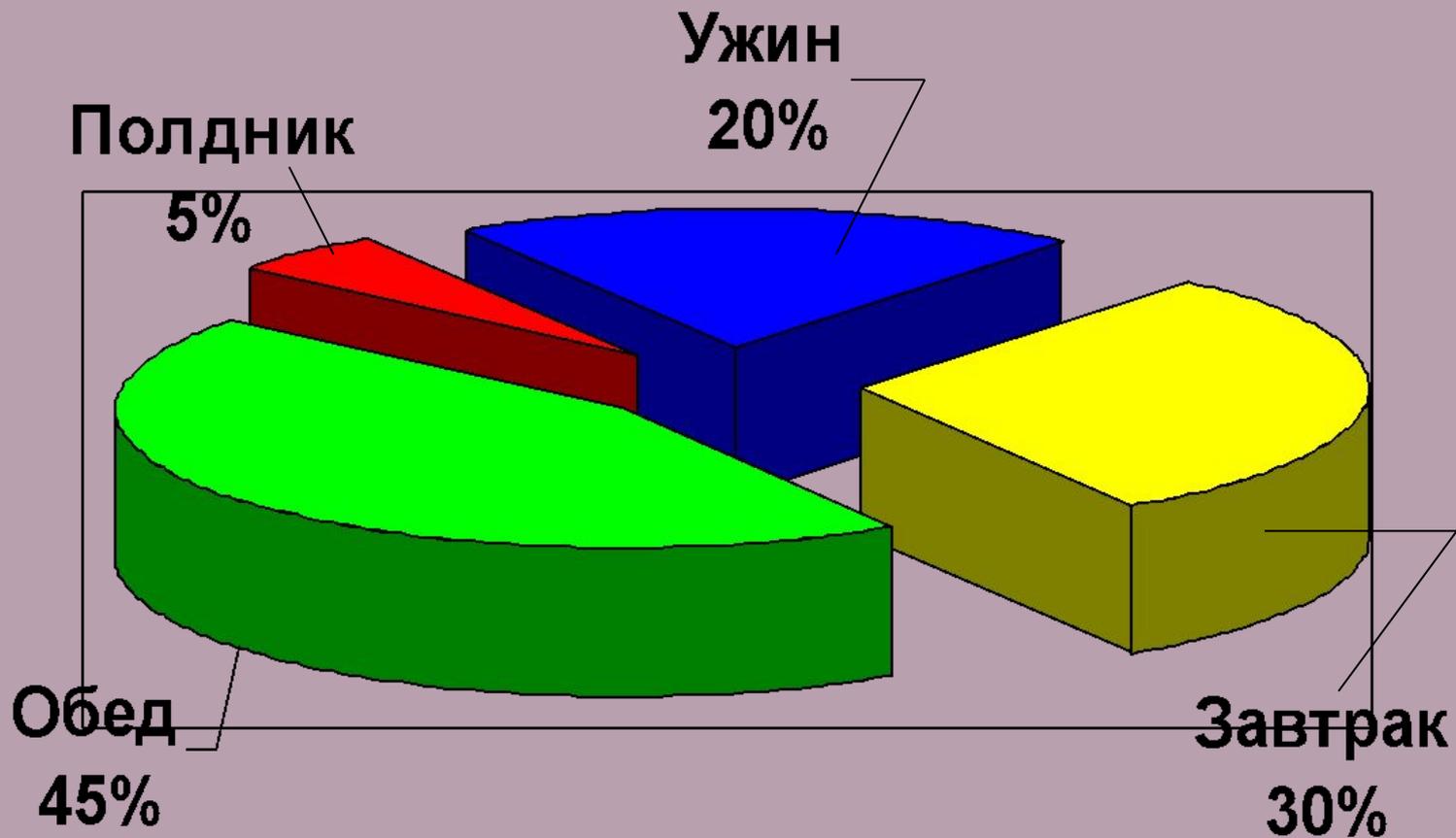
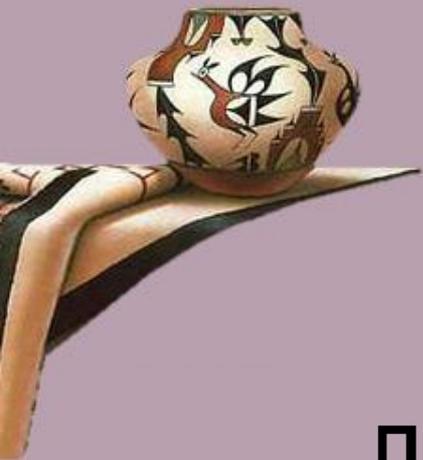
**Обеспечивают жизнедеятельность организма**

**Для сохранения ЗДОРОВЬЯ:**

- **ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ**
- **УМЕНИЕ СОСТАВЛЯТЬ РАЦИОНАЛЬНОЕ МЕНЮ**
- **ЗНАТЬ ПИТАТЕЛЬНУЮ ЦЕННОСТЬ И ВКУСОВЫЕ КАЧЕСТВА ПРОДУКТОВ**



# Дневной рацион



# Питание -

Процесс усвоения организмом питательных веществ, необходимых для:

- Поддержания жизни,
- Здоровья,
- Работоспособности.



**Пища содержит:**

- \*белки,
- \*жиры,
- \*углеводы,
- \*витамины,
- \*минеральные вещества
- \*воду

Необходимы для жизнедеятельности организма

# Белок



- Является источником энергии
- Строительный материал человеческого тела
- Участвует в обмене веществ
- Без него плохо усваиваются витамины и минеральные вещества

- Мясо
- Рыба
- Яйца
- Молоко
- Бобовые
- Орехи
- Хлеб



# Жиры

- Являются источником энергии,
- Регулируют обменные процессы в клетках



## Жиры

### Животные

- Сливочное масло
- Говяжий, свиной жир

### Растительные

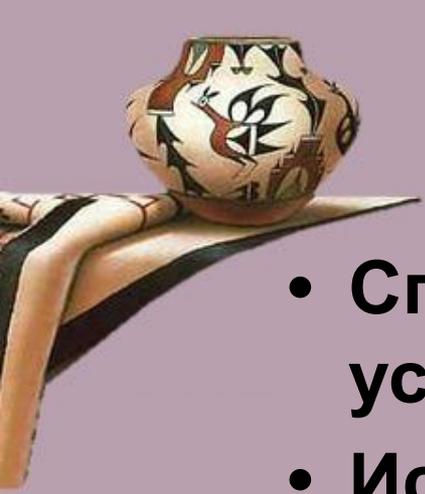
- \* Растительное масло
- \* Орехи

# Углеводы



- Способствуют лучшему усвоению пищи
- Источник энергии для мозга
- Нормализуют деятельность микрофлоры кишечника
- Впитывают излишки холестерина

- Фрукты
- Овощи
- Мед
- Хлеб
- Крупы
- Бобовые
- Макароны изделия



# Минеральные вещества



- Принимают участие в обменных процессах
  - Участвуют в тканевом дыхании
  - Поддерживают состав крови
  - Принимают участие в образовании зубной и костной ткани
- Калий
  - Кальций
  - Фтор
  - Железо
  - Йод
  - Цинк
  - Селен
  - И др.



# Вода

- Усвоение всех питательных веществ происходит только в водной среде.

- Суточная норма потребления – 2-2,5 литра.
- Индивидуальная норма – 40 г. На 1 кг веса.



# *Витамины*

- Усиливают сопротивляемость организма к болезням
- Повышают тонус организма





# Практическая работа – заполнить таблицу

<b><i>Витамины</i></b>	<b>Функции в организме</b>	<b>Где находятся</b>
Группа В	Улучшает пищеварение,...	Молоко,...

- Учебник, с.122



## Закрепляем знания:

1. Почему нужно правильно питаться?
2. Какие санитарно-гигиенические требования необходимо соблюдать при приготовлении пищи?
3. Где и как следует хранить продукты и готовые блюда?
4. Какие питательные вещества вы знаете?
5. Чем полезны витамины?
6. Всегда ли нужна нашему организму вода?



СПАСИБО

за урок!



# МОУ СОШ №1, г.Данилов

- Работа выполнена учителем технологии Ивановой Н.А.