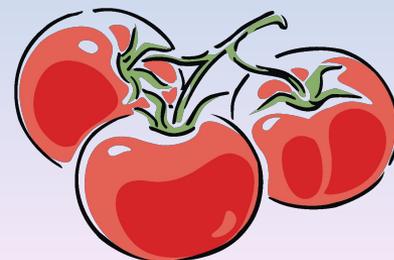
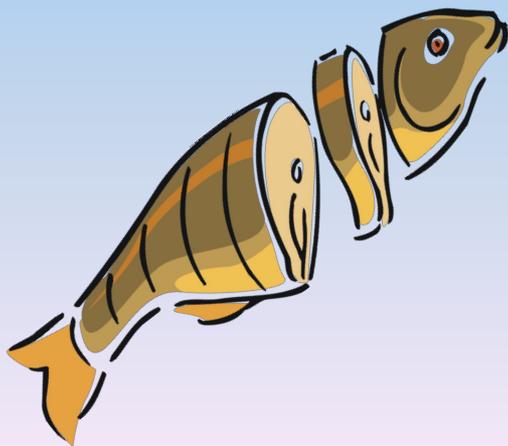




Наше питание.

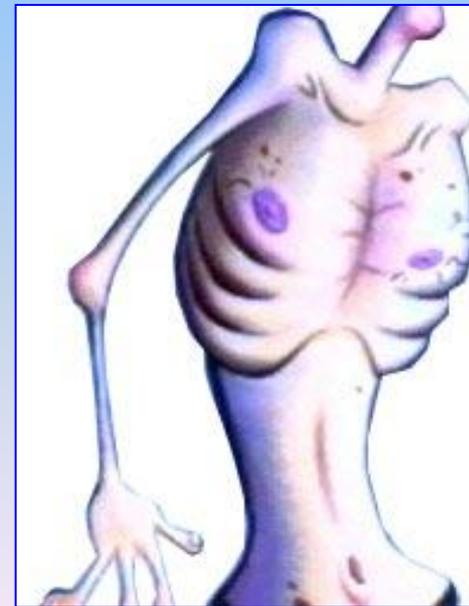




Человеку нужна пища – как бензин машине.

Чтобы ходить, бегать, прыгать, дышать, смеяться, работать, чтобы жить!

При длительном голодании человек слабеет, через 2-3 дня начинаются «голодные» обмороки, а через 10 – 15 дней он умрет.



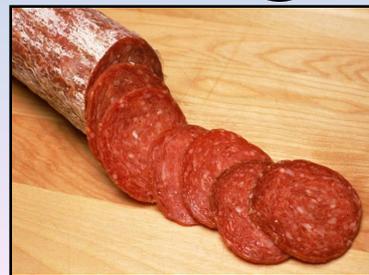
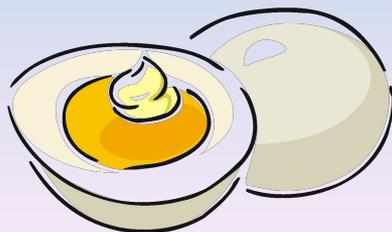
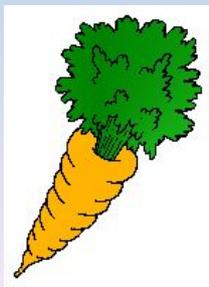
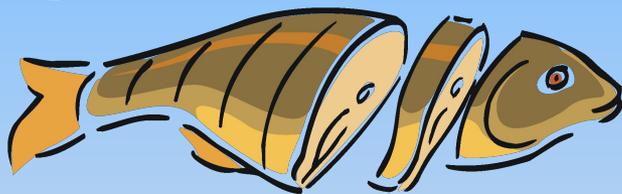
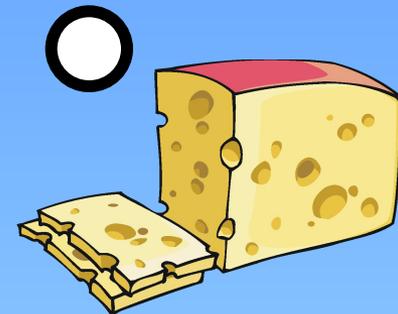
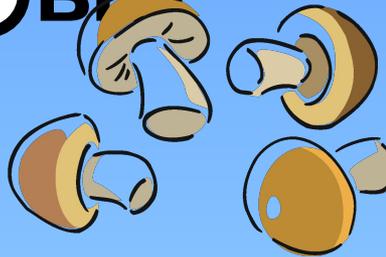
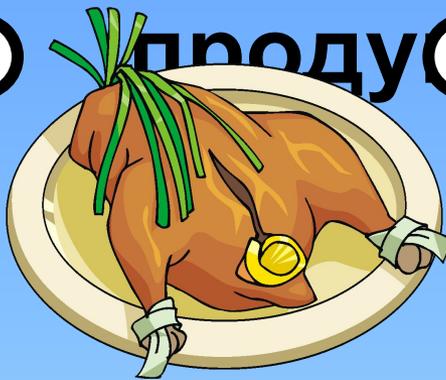


Режим питания.

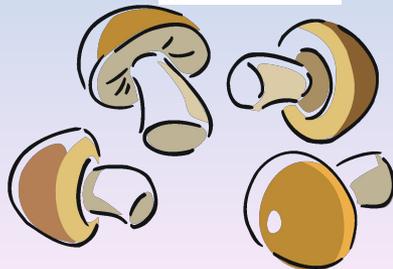
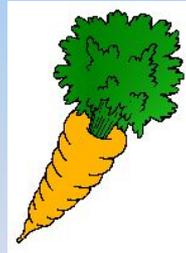
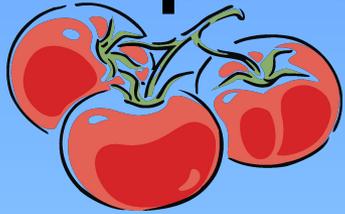
1. Завтрак
2. Обед
3. Полдник
4. Ужин



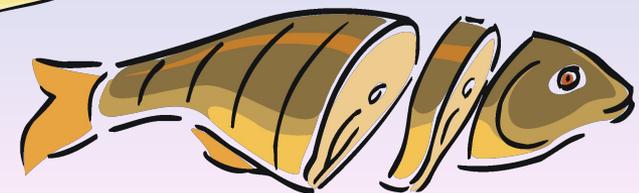
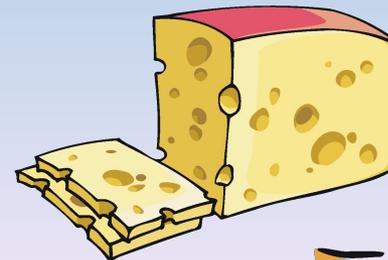
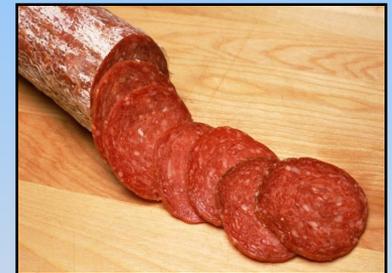
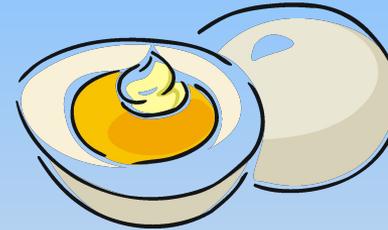
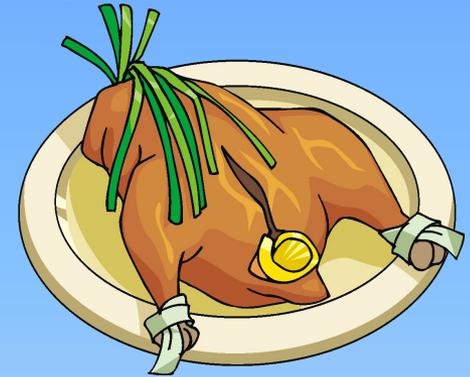
На какие две группы
можно разделить эти
продукты?



Продукты растительного происхождения



Продукты животного происхождения



Питательные вещества

Органические

- белки,



- жиры,



- углеводы



Неорганические

- вода,

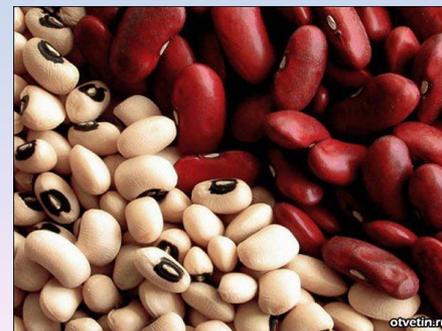
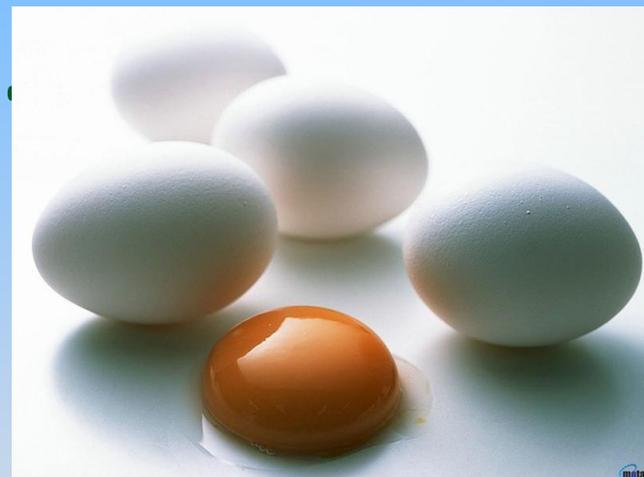


- минеральные соли



Белки – питательные вещества.

Нужны для роста и развития организма.



ЖИРЫ – питательные вещества.

Обеспечивают организм энергией.



Углеводы –

питательные вещества.

Главные поставщики энергии для
нашего тела



Na

Na

Минеральные вещества

входят в состав скелета, в структуры белков, гормонов, ферментов.

Mg

K

Ag

Mg

Fe

Ca

Ag

Ca

Na

Na

Ag

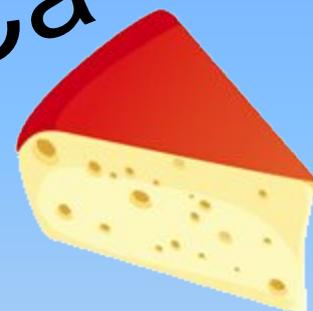
F

Mg

I

Ca

Fe



ВИТАМИНЫ

*в организме регулируют реакции обмена,
влияют на рост и развитие организма.*

Витамин С

Витамин С

Витамин Д

Витамин F

Витамин С

Витамин А

Витамин В₂ С Витамин А

Витамин Д

Витамин С

Витамин В₁₃

Витамин В₂

Витамин

Витамин А

Витамин Р

Витамин С

Витамин F

Витамин В₆

Витамин В₁₂





Казимир Функ – американский ученый

**Он выяснил, что вещество «амин»,
содержащееся в оболочке зерна
жизненно необходимо человеку.**

**Соединив латинское слово *vita*
«ЖИЗНЬ» со словом «амин»,
получилось слово «ВИТАМИН».**

Витамин – источник



Помните, дети!
При употреблении фруктов
и овощей не забывайте их
мыть!



Состав и значение пищи

Вещества	Продукты	Роль в организме
белки	Молоко, мясо, яйца	Основной строительный материал клеток
жиры	Масло, сало	Запасной источник энергии, теплоизолятор
углеводы	Кондитерские, мед	Основной источник энергии

Питательные вещества	Продукты питания	Суточная норма питательных веществ
1. Белки	Мясо, птица, рыба, яйца, молоко, горох, орехи	100-120гр
2. Жиры	Молочные продукты, яйца, сливочное масло, растительное масло.	1-1, 25гр на 1кг массы тела
3. Углеводы -крахмал -сахар	Крупы, мука, картофель Фрукты, сахарная свёкла, морковь	400гр 200гр
4. Вода	Фрукты, овощи, молоко	2-2, 5литра
5. Минеральные соли -соль	Все натуральные продукты(фрукты, овощи, хлеб, мясо, яйца, крупы)	10гр
6. Витамины	Фрукты и овощи, рыбий жир, печень, мясо	

Вместе с пищей в организм поступает энергия. Пища служит материалом для роста и восстановления клеток и тканей.

Энергию измеряют калориями.

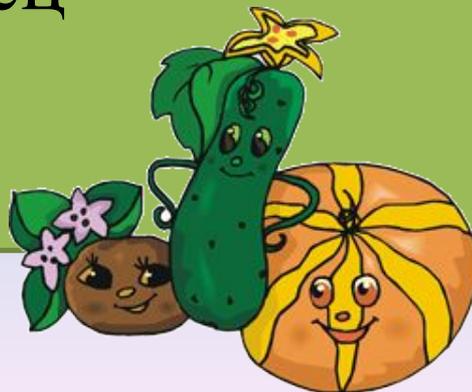
1 ккал = 4,1868 кДж.

Энергетическую ценность продукта рассчитывают на 100 грамм продукта и обозначают в ккал.

Зная энергетическую ценность пищи, можно определить энергетическую потребность.

Калорийность 100г продукта

Свежие огурцы	13
Сырая капуста	25
Сырая морковь	29
Сырой лук	15
Редис	18
Свежие помидоры	12
Зеленый перец	15



Калорийность 100г продукта

Абрикосы	32
Виноград	60
Вишня	52
Груши	35
Изюм	255
ананасы	46
Финики	213
Мандарины	23
Апельсины	33



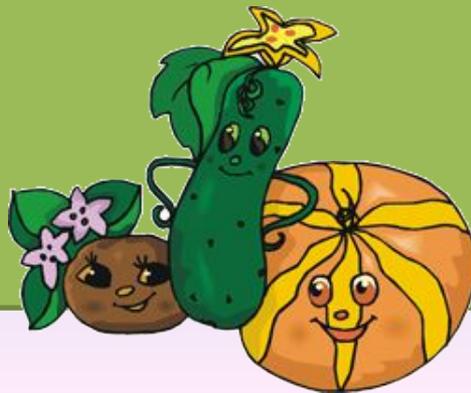
Калорийность 100г продукта

Гречневая крупа	335
Манная крупа	339
Овсяная крупа	305
Яйца	152
Хлеб черный	25
Хлеб белый	290



Калорийность 100г продукт

Баранина	300
Свинина	332
Говядина нежирная	168
Кефир нежирный	30
Творог нежирный	88
Творог 20% жирности	96
Сметана	447
Сливки	206
Сыры (примерно)	300
Молоко	60



Калорийность 100г продукт

Свежие огурцы	13
Сырая капуста	25
Сырая морковь	29
Сырой лук	15
Редис	18
Свежие помидоры	12
Зеленый перец	15



Калорийность 100г продукта

Шоколад	530
Мед	310
Сахар	394
Мороженое	167



Суточная норма потребления продуктов для школьника составляет 1200 ккал



- Завтрак - 35%
- Обед - 45 – 50%
- Ужин - 15 – 20%



ПИРАМИДА ПИТАНИЯ

Это интересно:

За свою жизнь человек в среднем съедает 10 тыс. яиц, 5 тыс. буханок хлеба, 100 мешков картофеля, 3 быков, 2 баранов, случайно 70 насекомых. Женщины - около 4 кг. губной помады.



Практическая работа

Определение расхода энергии

Цель: определить расход энергии, полученной в течении дня.

Оборудование: таблица.

Подсчитайте расход калорий в течение суток, используя таблицу: заполните графы «Б» и «В», перемножьте данные из граф «А», «Б», «В» и заполните графу «Сумма ккал».

Примерное меню школьника средней

ШКОЛЫ (5 -6 кл.)

завтрак

Каша рисовая 100 г. – 200 ккал
Бутерброд с сыром - 100 ккал
Винегрет из овощей -100г.- 60 ккал
Чай с сахаром – 200г. – 50 ккал

обед

Суп картофельный – 200г. – 45 ккал
Мясо с макаронами – 75/200 – 200/300 ккал
Сок томатный 100г. – 80 ккал

ужин

Блинчики с творогом – 150 г. – 200ккал
Компот -100 г. – 60 ккал

Вид деятельности	А, ккал/ч	Б, количество часов	В, масса тела	Сумма ккал
Прогулка, ходьба	1,5			
Легкий бег	10,3			
Езда на велосипеде	5,0			
Плавание	8,5			
Танцы	5,0			
Легкая физическая (домашняя) работа	2,0			
Тяжелая физическая работа	5,5			
Чтение, письмо и другая умственная работа	1,5			
Сидение у телевизора	1,4			
Одевание, раздевание	3,0			
Прием пищи	1,4			
Сон	1,0			
Итого:				