

практико-ориентированное

занятие на тему:

«Правильное питание –  
залог долголетия».

Учитель Измайлова Л.А.

МБОУ СОШ №4

Когда нет здоровья, молчит  
мудрость,  
не может расцвести  
искусство, не играют силы,  
бесполезно богатство и  
бессилен  
разум.

Геродот

## тест «Грамотно ли вы питаетесь?»

На каждый вопрос выберите только один ответ: а), б) или в)

### 1. Сколько раз в день вы едите?

- а) четыре раза;
- б) три раза;
- в) два раза.

### 2. Вы завтракаете:

- а) каждое утро;
- б) только по выходным;
- в) крайне редко, почти никогда.

### 3. Что вы едите по утрам?

- а) кашу, йогурт или какой-то напиток;
- б) бутерброды или яичницу с беконом;
- в) ограничиваетесь чашечкой кофе или чая.

### 4. Часто ли вы в течении дня перекусываете?

- а) стараюсь этого избегать;
- б) пару раз;
- в) постоянно что-то грызу и кусочничаю.

### 5. Как часто вы едите свежие фрукты, овощи и свежие салаты?

- а) каждый день и не по одному разу;
- б) три-четыре раза в неделю;
- в) один раз в неделю.

6. А как часто балуете себя пирожными и шоколадками?

- а) не чаще раза в неделю;
- б) пару-тройку раз в неделю;
- в) не могу обойтись без сладостей ни дня.

7. Любите бутерброды с салом или копчённой колбасой?

- а) почти не притрагиваюсь к такой пище;
- б) иногда с чайком или кофейком не отказываю себе в удовольствии;
- в) только на них живу.

8. Сколько раз в неделю вы едите рыбу?

а) два-три раза или больше;

б) у меня один рыбный день в неделю;

в) раз в две недели, а то и реже.

9. Как часто вы едите белый хлеб или сдобные булочки?

а) раз в день или вообще обхожусь без них;

б) два раза в день;

в) во время каждого приёма пищи.

10. Сколько чашек кофе вы выпиваете в день?

- а) одну или вообще не пью;
- б) примерно три-четыре;
- в) даже не считаю.

Ответы: а)- **2 б.**, б) – **1 б.**, в) – **0 б.**

Подсчитайте, сколько раз вы выбрали ответ **а)**, умножьте это число на 2. Запомните результат.

Сколько раз вы выбрали ответ **б)**. Сложите оба результата.

А теперь ответьте на вопрос  
**«Грамотно ли вы питаетесь?»**

**16-20 баллов.**

Вы питаетесь грамотно.  
Ограничивать себя в чём-то  
нет причин. Старайтесь  
лишь, чтобы еда была  
разнообразнее.

# 11-15 баллов.

Вы – сторонник «золотой середины». Можете и позволить себе лишнего, но потом быстро приводите питание в норму.

**0-10 баллов.**

**Вам необходимо  
воздерживаться от пищевых  
излишеств. Иначе начнутся  
серьёзные проблемы с  
пищеварительной системой.**

Среди важнейших питательных  
веществ особое место занимают  
природные соединения

**белки**

*жиры*

*углеводы*

Из различных источников  
выделено 600 различных видов  
жиров, из них – 420 растительного  
происхождения ...



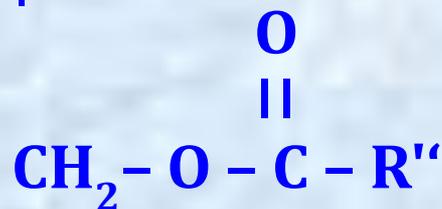
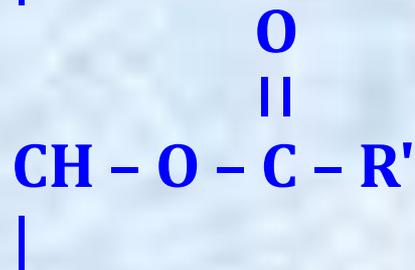
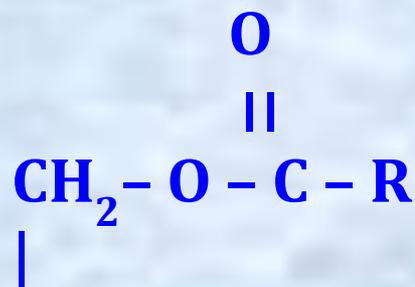


# и более 180 жиров животного происхождения.



**Жиры** – это смесь сложных эфиров глицерина и высших карбоновых кислот предельного и непредельного характера.

Общая формула жиров:



Общее название таких соединений – триглицериды

# УГЛЕВОДЫ –



**важный источник энергии для организма, участвуют в обмене веществ. Основными источниками углеводов являются растительные продукты.**



В растительном мире  
широко  
распространена  
фруктоза или  
фруктовый (плодовый)  
сахар. Фруктоза  
содержится в сладких  
плодах, меде.



Главными поставщиками белков служат мясо,  
рыба, яйца, творог.

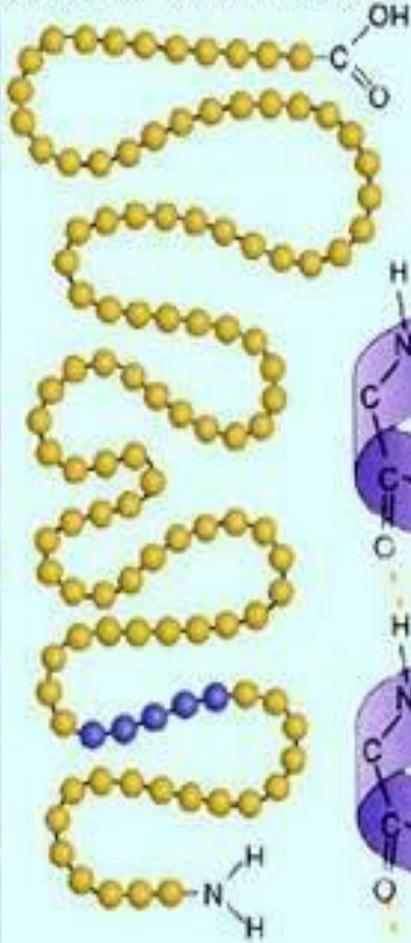


## Содержание белков в тканях и органах.

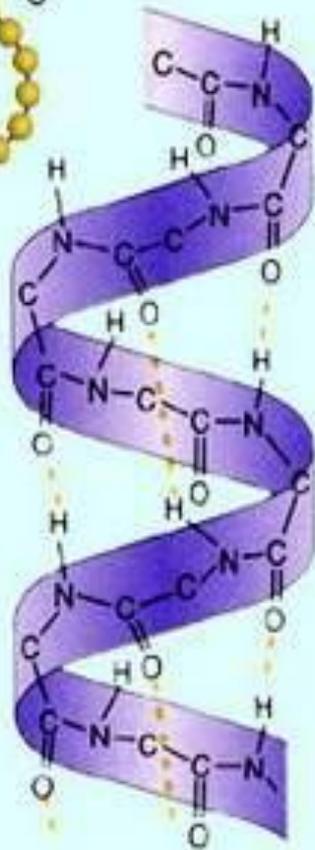
- Мышцы – 80%; Жировая ткань, кости, зубы – 14 – 28%;Почки – 72%; Семена растений – 10 – 15 %;Кожа – 63%;Стебли, корни, листья – 3% - 5%Печень – 57%; Плоды – 1-2% Мозг – 45%;

# Структуры белка

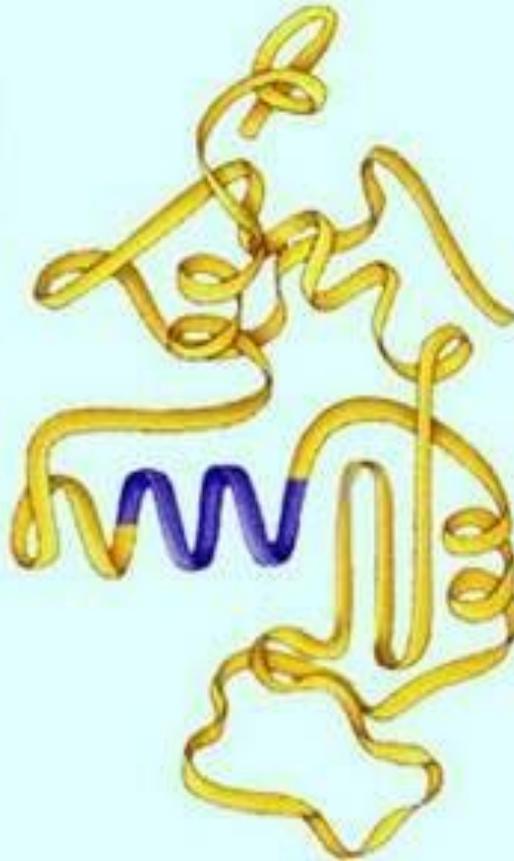
Первичная структура  
(цепочка аминокислот)



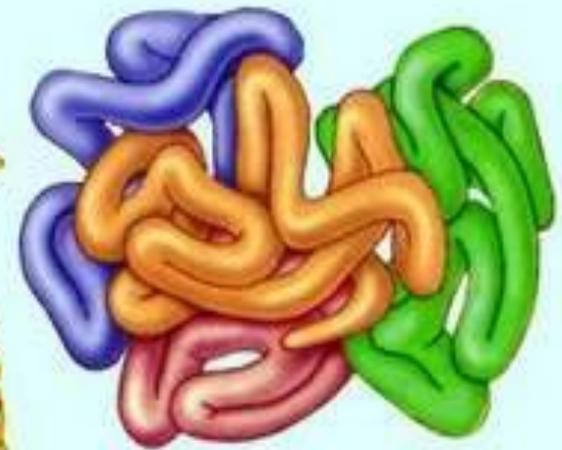
Вторичная структура  
( $\alpha$ -спираль)



Третичная структура



Четвертичная структура  
(клубок белков)

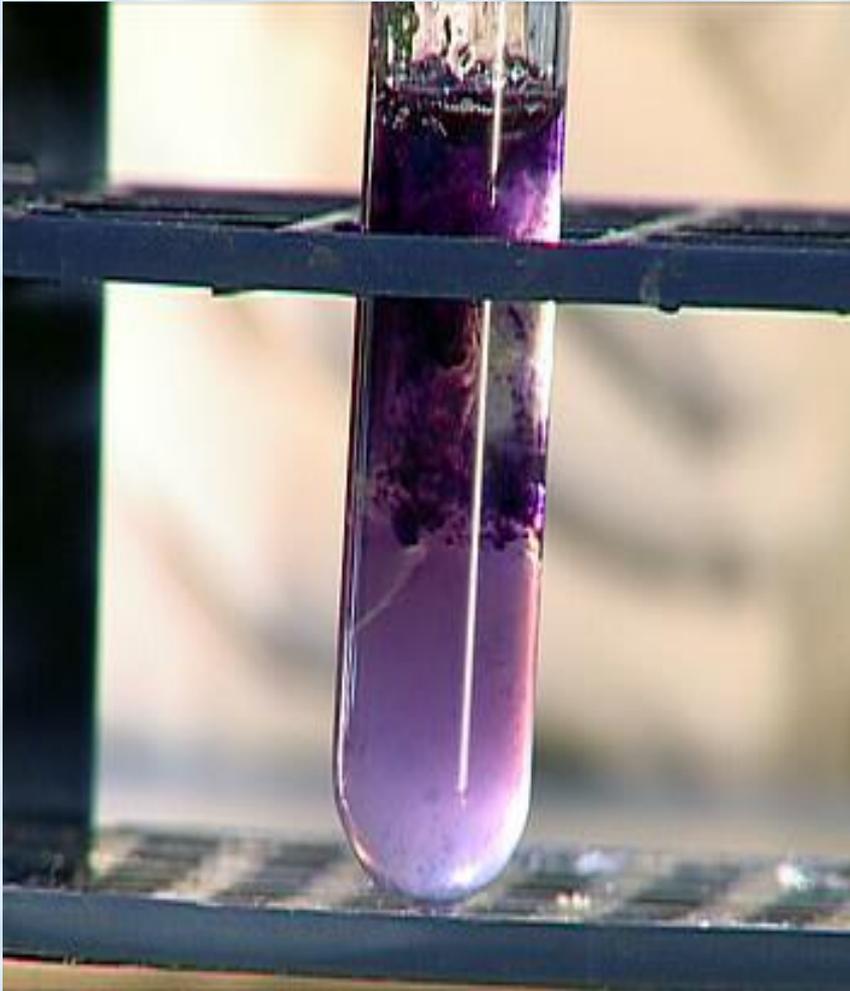


# Качественные реакции на белки



- Поместите кусочек прессованного творога или 1 мл яичного белка в пробирку и добавьте несколько капель азотной кислоты. Осторожно нагрейте.
- (Ксантопротеиновая реакция)

# Качественные реакции на белки



- Налейте в пробирку 1 мл яичного белка . Добавьте такой же объем концентрированного раствора гидроксида натрия и несколько капель раствора сульфата меди (II).
- (Биуретовая реакция)

Спасибо

