

Значение пищи и ее состав



Задачи урока:

1. **Определить понятия: «Пищевые продукты»
«Питательные вещества»**
2. **Выяснить функции пищи.**
3. **Узнать роль питательных веществ.**





«Человек есть то, что он ест.»
Г. Гейне



Тело любого живого существа содержит множество соединений и веществ, которые должны постоянно присутствовать в организме.



ФУНКЦИИ ПИЩИ

- *Снабжение организма пластическими веществами необходимыми для создания новых клеток*
- *Энергетическая- энергия выделяется при расщеплении сложных органических веществ, поступающих с пищей*
- *Снабжение организма биологически активными веществами- витаминами, минералами*

Пищевые продукты-

растительного

животного

происхождения

- крупы

- хлеб

- растительное масло

- сахар

- МЯСО

МОЛОКО

- Я



Биологическое значение пищи

- Наиболее важные вещества, влияющие на рост, развитие организма, восполняющие энергетические затраты:
белки, жиры, углеводы, витамины, вода, минеральные вещества, витамины



Состав пищи

(питательные вещества)

Органические вещества

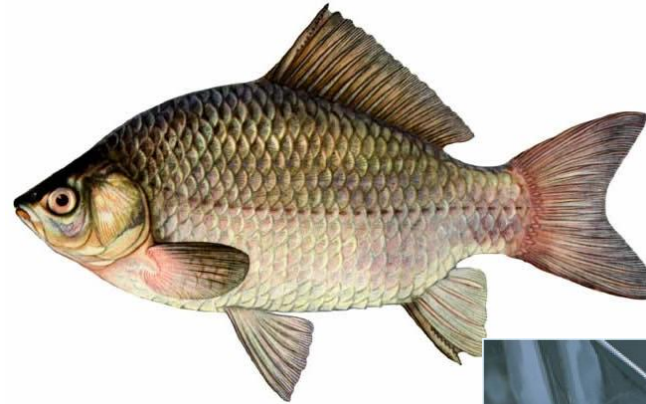


Неорганические вещества



Белки

- строительный материал человеческого организма, источник энергии.
- Повышают работоспособность органов тела.



Жиры

- Прежде всего *источник энергии*.
- Регулируют обменные процессы в клетках.
- Жиры растительного происхождения участвуют в дыхании клеток, принося в них кислород.
- Предохраняют организм от охлаждения.



Углеводы

- Составляют значительную часть растительной пищи, являются *источником энергии*. Делятся на: моносахариды (сладкие на вкус), полисахариды (крахмал, клетчатка) не сладкие на вкус.



МИНЕРАЛЬНЫЕ СОЛИ

Макроэлементы – это кальций, фосфор, калий, сера, натрий, хлор и др.

Микроэлементы - железо, йод, фтор, медь и др.



Антуан де Сент-Экзюпери: Вода! У тебя нет ни вкуса, ни цвета, ни запаха, тебя не опишешь, тобой наслаждаешься, не понимая, что ты такое. Ты не просто необходима для жизни, ты и есть жизнь.

Вода



Принципы рационального питания

- *Правильный режим питания* – принимать пищу в одни и те же часы (5 раз).
- *Умеренность в употреблении пищи*: не недоедать и не переедать.
- *Разнообразное питание*: чередование пищи растительного и животного происхождения.



Давайте помнить всегда!



- Не забывать о *культуре питания*.
- Пища должна быть *вкусно приготовлена и красиво оформлена*.
- *Еда* – это топливо, на котором работает организм, и знать об этом топливе, уметь грамотно его использовать должен любой, а особенно молодой человек.

Задание на дом (в тетради):

- 1. Найти 2 пословицы о питании и дать им научное объяснение.
- Заполнить таблицу

Заполните таблицу «Значение пищи и ее состав»

Вещество	В чем содержится	Значение, функции	Суточная норма на 1 кг веса	Моя суточная норма (рассчитать на свой вес)
Белки		Основной строительный материал клеток; функции: строительная, защитная, двигательная, транспортная, энергетическая		
Жиры		Функции: энергетическая, строительная, защитная, запасаящая		
Углеводы		Основной источник энергии; функции: энергетическая, строительная, запасаящая, защитная		
Витамины		Участвуют в регуляции многих биохимических процессов в организме	<i>(не заполнять, будет другая таблица)</i>	<i>(не заполнять, будет другая таблица)</i>
Вода		Среда для протекания биохимических реакций, их участник; функции: поддержание формы клетки, транспорт веществ, терморегуляция		
Мин. соли		Входят в состав костей, зубов, крови и др. сред; участвуют в обмене веществ, проведении нервных импульсов		

Закрепление

- 1. Какой вывод можно сделать в заключении нашего урока?
- Чем отличаются понятия «питательные вещества» от понятия «пищевые продукты»