

Вопросы

- 1. Откуда растения получают питательные вещества растения?
- 2. Откуда их получают животные?
- 3. Для чего живые организмы питаются?
- 4. Почему после физического труда хочется есть?
- 5. Какие продукты мы употребляем в пищу и для чего?

Значение пищи и ее состав.

Цель:

- Изучить значение пищи, ее состав, познакомиться с правилами правильного питания.
- Самые вредные продукты
- Правильное питание

План урока:

- Продукты питания и питательные вещества.
- Классификация продуктов

Задание §29

1. Дайте понятие питательные вещества, продукты питания
2. Чем отличается понятие “питательные вещества” от понятия “пищевые продукты”?
3. Перечислите питательные вещества:.....
4. Назовите продукты питания:.....
5. Охарактеризуйте отдельные компоненты пищи:
неорганические вещества.....
органические вещества...
6. Почему для полноценного питания нужны витамины?

Продукты богатые ...



Продукты, богатые ...



Продукты, богатые ...



Продукты, богатые ...



Вывод:

- *Организм человека существует за счет питательных веществ, поступающих с пищей.*
- *Пища должна содержать как органические вещества: белки, жиры, углеводы, так и неорганические вещества - воду, и минеральные соли.*
- *Большую потребность испытывает человек в витаминах, так как без них не могут функционировать многие ферменты.*

Что важно знать?

- Существуют растительные жиры и животные жиры.
- Существуют «простые» и «сложные» углеводы.
- Существуют растительные и животные белки.
- Существуют натуральные и искусственные витамины.









Самые вредные продукты

Чипсы



- Е-621, он же **глутамат натрия**. Этот токсин, воздействуя на нервную систему человека, может "сделать" вкусной и желанной даже самую непотребную пищу и более того — привить к ней зависимость сродни наркотической.

Фастфуд



- Ассортимент продукции фастфуда состоит из высококалорийных блюд, в составе которых очень много жиров и сахара и мало полезных веществ и витаминов, необходимых организму.

Колбаса и консервы



- Консервированные фрукты и овощи, из-за процесса длительной термической обработки, теряют достаточно много питательных веществ и свойств, также они могут содержать повышенное количество натрия, применяющегося при консервации.
- Вызывают бутулизм.

Лапша быстрого приготовления



- Глутамат натрия и высокое содержание «простых» углеводов

Майонез и кетчуп



- Много калорий
- Много специй
- Глутамат натрия
- Консерванты

Сладости



- Усилители вкуса
- Высокая калорийность
- Состоят из «простых» углеводов

Газировки



- Усилители вкуса
- Усиливают жажду
- Большая концентрация CO_2
- Консерванты
- Высокое содержание сахара

Низкокалорийные и обезжиренные продукты



- Заменители жира
- Не дают насыщения
- Консерванты

Энергетики



- Кофеин
- Таурин
- Истощение
- Бессонница

Жевательная резинка



- Сахар
- Вещества, разрушающие зубы
- Гастрит

Алкоголь



- Снижает умственную деятельность
- Вызывает зависимость
- Разрушает печень
- Нарушение обмена веществ

Правильное питание

1. в обязательном порядке энергозатраты организма должны перекрываться количеством потребляемых калорий.
2. питание должно быть максимально разнообразным – суточный набор продуктов в сумме должен составлять необходимое количество жиров, углеводов и белков;
3. объем употребляемых в пищу белков должен на половину иметь животное происхождение (рыба, птица, говядина), а также растительного происхождения.
4. должна учитываться суточная потребность организма в таких веществах, а также их содержания в продуктах питания;
5. употребление необходимого количества жиров в суточный рацион – 75 процентов жиров животного происхождения и 25 процентов жиров растительного происхождения;
6. употреблять основную пищу надо строго в дневное время – до 65 процентов пищи суточного рациона должно приходиться на дневное время, то есть на второй завтрак, также обед, при этом ужин должен быть максимально легким;
7. есть надо максимально часто (4-5 раз в день), при этом порции должны быть сравнительно небольшими.
8. каждый день надо соблюдать правильный питьевой режим, при этом для каждого человека считается нормой на один килограмм веса 30

Кондитерские изделия,
сахар

До 75 Ккал в день

Масло, орехи

От 3 до 5 чайных ложек

Мясо, рыба, сыр,
молоко, яйца

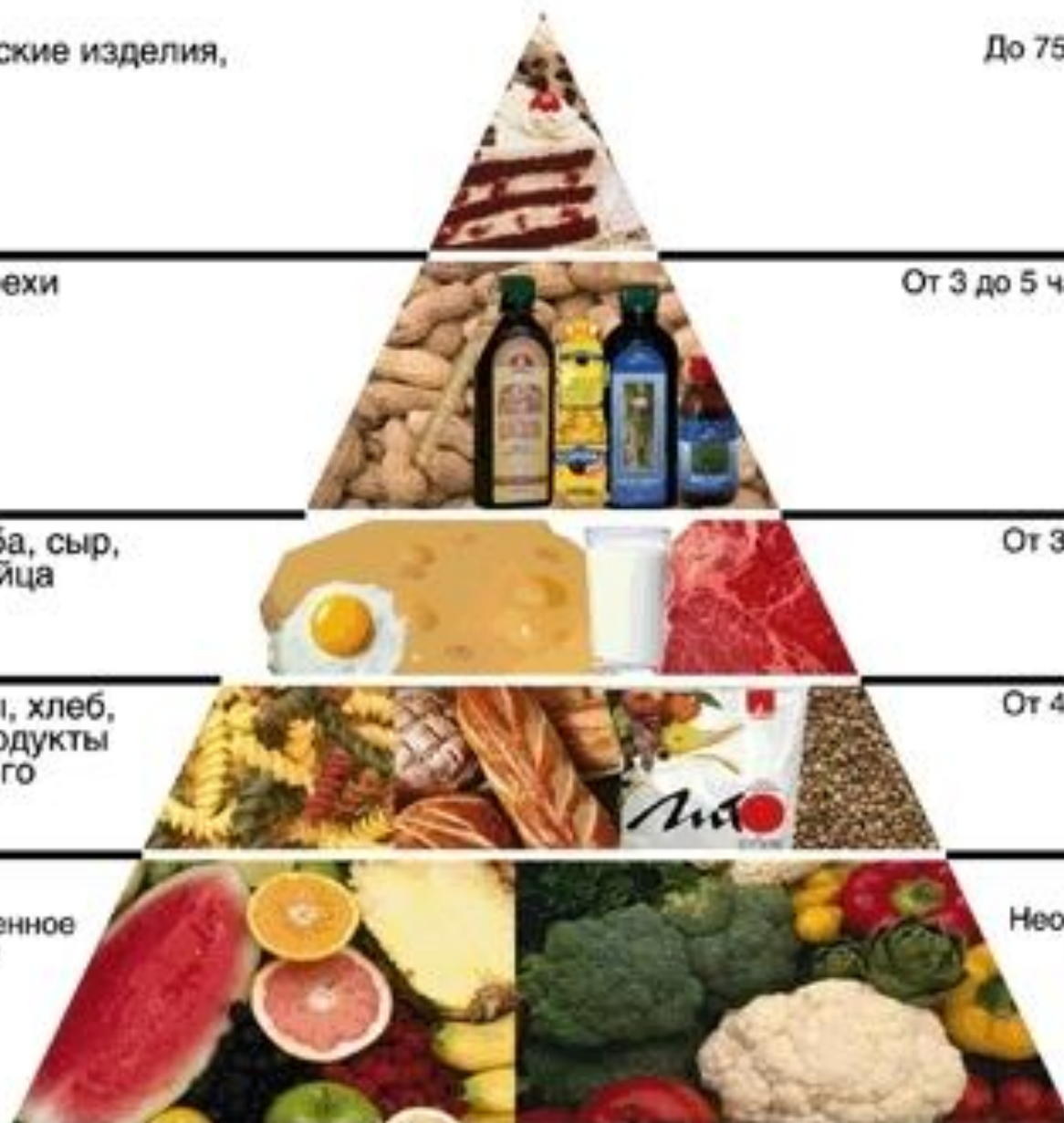
От 3 до 7 порций

Макароны, хлеб,
крупа, продукты
из цельного
зерна

От 4 до 8 порций

Фрукты
Неограниченное
количество
не менее
3 порций

Овощи
Неограниченное
количество
не менее
4 порций



Вопросы:

- Почему в нашем рационе должна присутствовать пища, как животного, так и растительного происхождения?
- Почему недостаток воды или обильное питье отрицательно влияют на организм?

Таблица § 29

| Питательные вещества | В чем содержатся | Их значение |
|----------------------|------------------|-------------|
| Белки | | |
| Жиры | | |
| Углеводы | | |
| Витамины | | |
| Минеральные соли | | |
| Вода | | |

Домашнее задание:

- § 29 читать, учить
- Закончить таблицу
- С 124 Ответить на 6 и 7 вопросы