

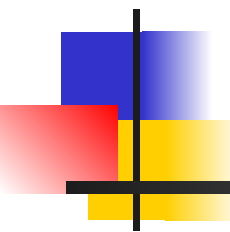
Пища человека и режим питания

СОШ»
Батыревского района Чувашии
Горбуновой А.А.



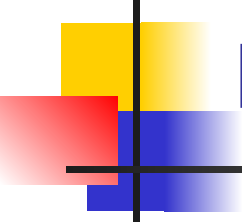
Цель урока:

дать понятие о пище и режиме питания; о процессе пищеварения; познакомить с классификацией витаминов и их ролью в обмене веществ; научить сохранять витамины при кулинарной обработке продуктов.



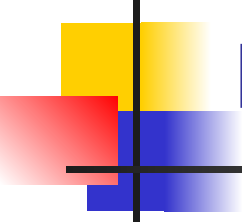
Опорные понятия: витамины, минеральные соли, культура питания, желудочный сок.

Правила рационального питания человека



- 1. Принимать пищу 4 раза в день.
- 2. Соблюдать норму питания: недоедание, как и переедание, одинаково вредны.
- 3. Распределять суточную норму продуктов так: большая часть – в обед, завтрак немного больше ужина.
- 4. Самым легким должен быть полдник.
- 5. Промежутки между едой должны составлять около 4 часов.
- 6. Не рекомендуется есть между приемами пищи

Правила рационального питания человека



- 6. Наибольшее количество энергии тратится, когда человек работает, поэтому мясные, рыбные, бобовые блюда должны употребляться за завтраком или обедом, а на ужин оставлять молочные, овощные блюда, которые быстро и легко усваиваются.
- 7. Есть нужно спокойно, тщательно пережевывая пищу.
- 8. В любое время года нужно заботиться о том, чтобы пища была разнообразной.

Это необходимо организму человека

- Белки
- Углеводы
- Жиры
- Минеральные соли
- Витамины



Белки содержатся в:

- Молоке
- Мясе
- Рыбе
- Яйцах
- Овощах
- Крупах
- Картофеле



Углеводы содержатся в :

- Овощах
- Крупах
- Муке
- Хлебе
- Плодах
- Ягодах



К минеральным солям относятся:

- Калий
- Фосфор
- Железо
- Хлор
- Натрий





Витамины:

- Витамин А- витамин роста
- Витамин В- общее состояние организма
- Витамин С- противоцинготный
- Витамин Д отвечает за минеральный обмен