


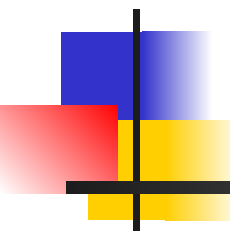
# Пицца человека и режим питания

СОШ»  
Батыревского района Чувашии  
Горбуновой А.А.

The background of the slide features several decorative elements consisting of concentric circles in a lighter shade of blue, resembling ripples in water. These circles are positioned in the lower half of the slide, with one set on the left, one in the center, and one on the right.

## **Цель урока:**

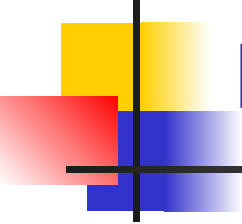
дать понятие о пище и режиме питания; о процессе пищеварения; познакомить с классификацией витаминов и их ролью в обмене веществ; научить сохранять витамины при кулинарной обработке продуктов.



---

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

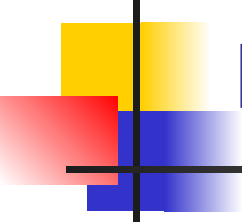
# Правила рационального питания человека



---

- 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