A decorative border with black floral and scrollwork patterns on a light pink background, framing the central text.

Потребность человечества в питании и её влияние на биосферу


pptcloud.ru

- Можно ли, исходя из того, как питается человек, судить о его здоровье?

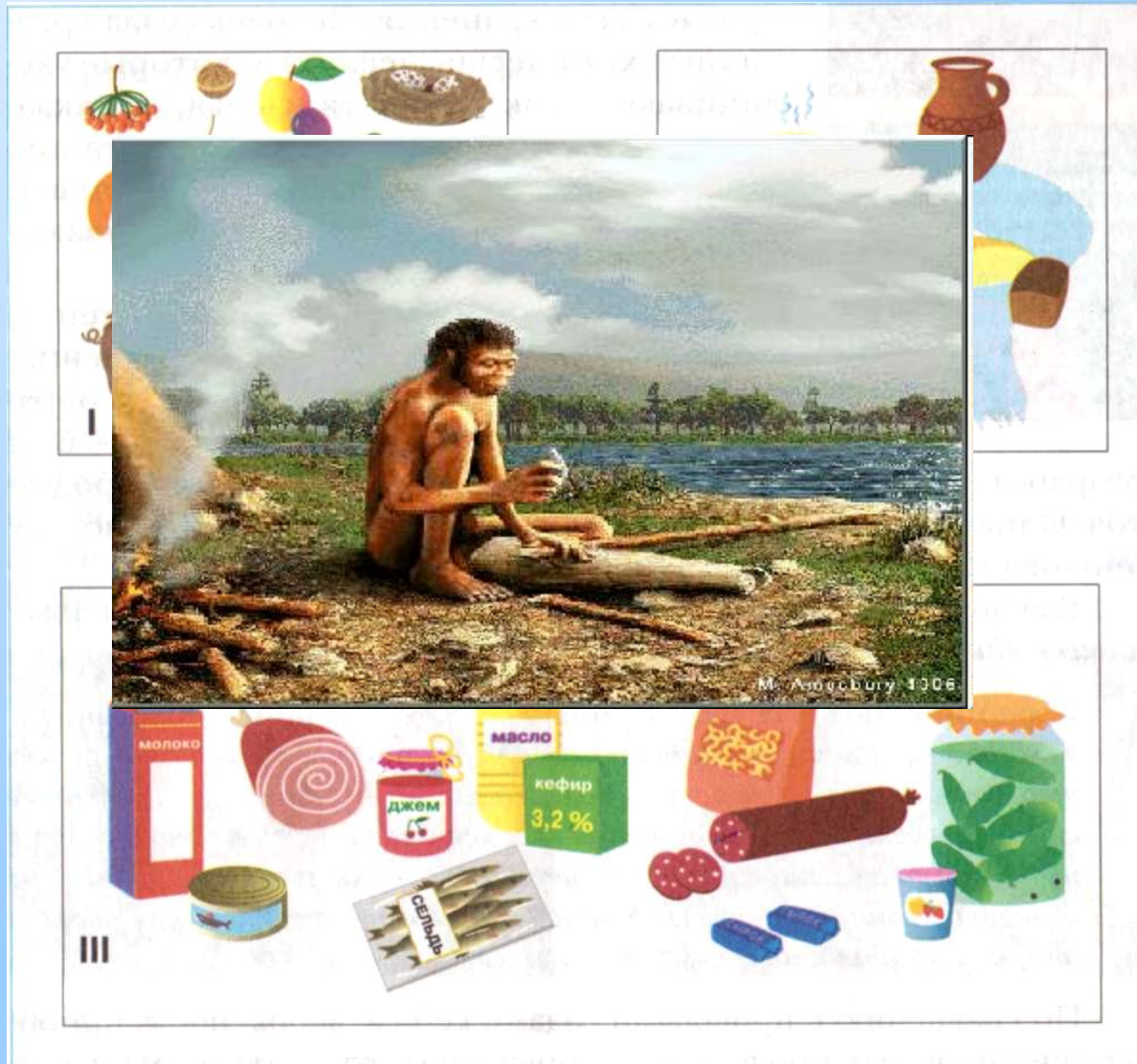



- Любое живое существо является звеном пищевой цепи: оно кого-то поедает, и служит объектом питания для кого-то




- 
- Питание является **важнейшей физиологической потребностью организма**, это сложный процесс поступления, переваривания, всасывания и усвоения в организме пищевых веществ.
 - Основные пищевые вещества - это **белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины и вода**. Данные пищевые вещества называют также питательными, отделяя от входящих в состав пищи натуральных веществ - вкусовых, ароматических, красящих и т.д.

Изменения в характере питания человека на разных этапах развития общества: I – этап охоты и собирательства; II - этап земледелия и скотоводства; III - этапы индустриализации и постиндустриального общества



- 
- **Пища** - это смесь подготовленных для еды пищевых продуктов. **Пищевой рацион** представляет собой совокупность пищевых продуктов, используемых в течение дня (суток).
 - **Усвоение пищи** начинается с ее переваривания в пищеварительном тракте, продолжается при всасывании пищевых веществ в кровь и лимфу, и заканчивается усвоением клетками и тканями организма. В ходе переваривания пищи под действием **ферментов белки** расщепляются до **аминокислот**, **жиры** - до **жирных кислот** и **глицерина**, **усвояемые углеводы** - до

- 
- **Рациональное питание** (от латинского слова «рацио» - «разумный») - это физиологически полноценное питание здоровых людей с учетом их пола, возраста, характера труда и других факторов.
 - Термину **«рациональное питание»** соответствует термин **«здоровое питание»**, которое в настоящее время стало общепринятым как в России, так и в других странах.



● Жир (в составе пищи и добавленный)

▲ Сахар (добавленный)

- **Расстройства питания организма** - это болезненные (патологические) состояния, возникающие от недостатка или избытка поступающей с пищей энергии или пищевых





Практическая работа

- «Питание за сутки»



Домашнее задание

- § 3, вопросы 1 – 3 (п)