

# Здоровое питание

Учитель технологии  
МБОУ «СШ №9»  
Чуклина В.И.  
5 класс

# Кулинария – это наука о ПИТАНИИ

- Слово «кулинария» означает «поварское дело».
- За 70 лет жизни человек:  
съедает около 50000 кг пищи;  
поваренной соли 200-300 кг;  
выпивает более 50000 кг воды.

**ЭТО ПРИМЕРНО В 1400 РАЗ БОЛЬШЕ  
МАССЫ ЕГО ТЕЛА.**

# Питание – физиологическая потребность

В состав пищи входят пищевые вещества растительного и животного происхождения.

Это **белки, жиры, углеводы.**

В пище имеются

**витамины, минеральные вещества, вода**

# Белки

- Строительный материал клеток и тканей организма. Они обеспечивают рост организма, формирование всех органов и систем.  
(яйца, молоко и молочные продукты, мясо, рыба, соя, чечевица, морские водоросли, макаронные изделия из муки грубого помола, коричневый рис, грецкие орехи, белая фасоль, пророщенные зерна пшеницы).

# Белки



# Углеводы

- Главные поставщики энергии для организма, помогают работе наших мышц
- ( фрукты, ягоды, овощи, мед, крупы, мука, картофель, макаронные изделия)

# Углеводы



# Жиры

- Являются резервным источником энергии нашего организма. Они находятся во всех тканях или накапливаются в некоторых органах тела (почки, сердце и др.). Они необходимы для нормальной деятельности нервной системы, а также для усвоения витаминов А, Д, Е.



# Жиры

- 1) животного происхождения (сливочное масло, говяжий, свиной и бараний жир, рыбий);
- 2) растительного происхождения (подсолнечное, оливковое, кукурузное, льняное, соевое, облепиховое и т.д.; орехи)

# Жиры



# Витамины

- Особые вещества , помогающие усваивать пищу, участвуют в биохимических реакциях организма.
- Они усиливают сопротивляемость организма болезням и повышают его тонус.
- Витамины содержатся в пище растительного и животного происхождения.

# Витамины

- В настоящее время известно около 20 витаминов. Они делятся на 2 группы;
- 1) водорастворимые ( С – аскорбиновая кислота, Р – рутин, и группа витаминов В: В1 – тиамин, В2 – рибофлавин),
- 2) жирорастворимые (А - ретинол, Д - кальцирол, Е - токоферол, и К)

# Витамины



# Важность витаминов для нашего здоровья



# Минеральные вещества

- Они необходимы для нормального функционирования организма.
- Их насчитывается более 30:

макроэлементы ( кальций, магний, калий, натрий, фосфор, хлор, сера);

Микроэлементы ( железо, цинк, марганец, хром, йод, фтор)

# Минеральные вещества



polzelli.ru



# Вода

Она помогает организму переваривать пищу, выводит шлаки (вредные вещества) и поддерживает нормальную температуру тела.

Важно, чтобы в организм человека попадала только чистая вода.

# Пищевая пирамида



**Пищей можно отравиться !!!**

Смотри стр.39 – 41 учебника

Самостоятельная работа

# Первая помощь при пищевых отравлениях

- 1. дать пострадавшему выпить 3-4 стакана кипячёной воды комнатной температуры.
- 2. Вызвать рвоту, надавив пальцами на корень языка (повторить процедуру несколько раз).
- 3) Растолочь 20 таблеток активированного угля, размешать в стакане питьевой воды комнатной температуры и дать выпить.
- 4) Воздержаться от приема пищи.

# Рациональное питание (здоровое питание)

- 1) правильный режим питания ( в определенное время);
- 2) умеренность в употреблении пищи ( в необходимых количествах);
- 3) разнообразное питание.

# Апельсины и лимоны

- Апельсины богаты витаминами А, С, Р, гр. В и D и микроэлементами, особенно железом и медью.
- Лимоны богаты не только витамином «С», но также и группой «В», бета-каротином, «А», «Е» и «РР», содержит такие макроэлементы, как сера, хлор, кальций, магний, фосфор, калий; микроэлементы: бор, фтор, молибден, марганец и железо.

# Печень

- Содержит:
- ретинол (витамин А);
- бета-каротин;
- аскорбинка витамин С;
- тиамина (витамин В1);
- рибофлавина (витамин В2).
- Кроме того, печень содержит микроэлементы: натрий, магний, медь, железо, кобальт, цинк и другие.

# Морковь

- Содержит:
- ретинол - витамин А 1;
- бета-каротина;
- тиамина - витамина ;
- рибофлавина - витамина В2;
- ниацина - витамина В3; пиродоксина - витамина В6;
- фолиевой кислоты - витамина В9;
- аскорбинки - витамина;
- токоферол-ацетата - витамина Е;

Кроме того морковь содержит микроэлементы:  
кобальт, молибден, марганец, калий, медь, магний,  
фосфор, железо, хром, натрий.



# Хлеб и крупы

- в хлебе витамин А В1 В2 В3 В5 В6 В9 Е Н
- в крупах В1 В2 В3 В9 РР Е D

# Литература

1. <https://znaniya.com>

2. <https://wikipedia.ru>

3. <https://google.ru>

4. Технология. Технология ведения дома: 5 класс: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений / Н. В. Синеца, В.Д. Симоненко.- М.: Вентана-Граф, 2012. – 192 с. : ил.