


**Презентация на тему  
«Физиология питания»**

**5 класс**

**Автор презентации**

**Мохова О.Г.**

**«Октябрьская СШ»**

- Что такое питание
  - Значение белков, жиров, углеводов для жизнедеятельности человека
  - Роль витаминов, минеральных веществ, их содержание в пищевых продуктах
  - Правильное питание
  - Пирамида питания
- 

- ▶ **Питание** – процесс усвоения организмом питательных веществ, необходимых для поддержания жизни, здоровья и работоспособности.
- ▶ С пищей организм получает **белки, жиры, углеводы**, а также биологически активные вещества – **витамины и минеральные соли**.

*ЧТО ТАКОЕ ПИТАНИЕ*

- ▶ Питание - одна из главнейших потребностей человека.
- ▶ Чтобы сохранить свое здоровье, нужно **правильно питаться, знать питательную ценность и вкусовые качества** продуктов.
- ▶ Научиться готовить вкусную и полезную еду поможет изучение кулинарии.

*СВЕДЕНИЯ О ПИТАНИИ*



**Витамины** – биологически активные вещества, которые организм сам не способен синтезировать.

Минеральные вещества и витамины мы получаем с пищей и водой.

**Макроэлементы** – кальций, магний, натрий, хлор.

**Микроэлементы** – цинк, кобальт, марганец, фтор, йод, медь.

**ВИТАМИНЫ В ПРОДУКТАХ**

## ■ Где искать витамины?

Витамин А:		говяжья печень, яйца, творог, рыба, молоко, шпинат, морковь, петрушка
Витамин В1:		яйца, молоко, говяжья печень, горох, фасоль, дрожжи, ростки пшеницы
Витамин В2:		творог, яйца, овсяные хлопья, свинина, рыба, молоко, соевое масло
Витамин С:		цитрусовые, красные фрукты, цветная капуста, зеленый горошек, фасоль, редька.
Витамин Д:		растительное масло, говяжья печень, рыба, яичный желток, говядина
Витамин Е:		молоко, салат, ростки пшеницы, растительное масло
Витамин F:		рыбий жир, оливковое масло, сухофрукты
Витамин Н:		говяжья печень, грибы, овсяные хлопья, шоколад, яичный желток, орехи, молоко
Витамин К:		морская капуста, зеленый чай, шпинат, репчатый лук, чечевица

**Витамины** содержатся практически во всех продуктах.

Они помогают усваивать пищу и участвуют в биохимических реакциях организма.

Существует около **20 видов** витаминов, которые делятся на две группы:

**1 группа** – водорастворимые: витамины С, Р и группы В

**2 группа** – жирорастворимые: А, Д, Е, К.

## Рекомендации по рациональному питанию:



- Избегать чрезмерно соленой еды в рационе
- Использовать в питании фрукты и овощи
- Употреблять в пищу молоко и молочные продукты
- Употреблять в пищу морскую капусту и другие продукты моря как источники йода и других минеральных веществ

# ПОТРЕБНОСТЬ В ВИТАМИНАХ

Рациональное питание обеспечивает полное удовлетворение физиологических потребностей организма в основных пищевых веществах и способствует максимальной работоспособности человека, и сохранение высокой активности, бодрости.



# ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



# ПИРАМИДА ПИТАНИЯ

## Здоровое питание школьников

