

# РОЛЬ ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ



**Питание** - это процесс усвоения организмом питательных веществ, необходимых для поддержания жизни, здоровья и работоспособности.



ПИТА  
ТЕЛЬН  
ЫЕ  
ВЕЩЕ  
СТВА

→ БЕЛКИ

→ ЖИРЫ

→ УГЛЕВОДЫ

→ ВИТАМИНЫ

→ МИНЕРАЛЬНЫЕ  
ВЕЩЕСТВА

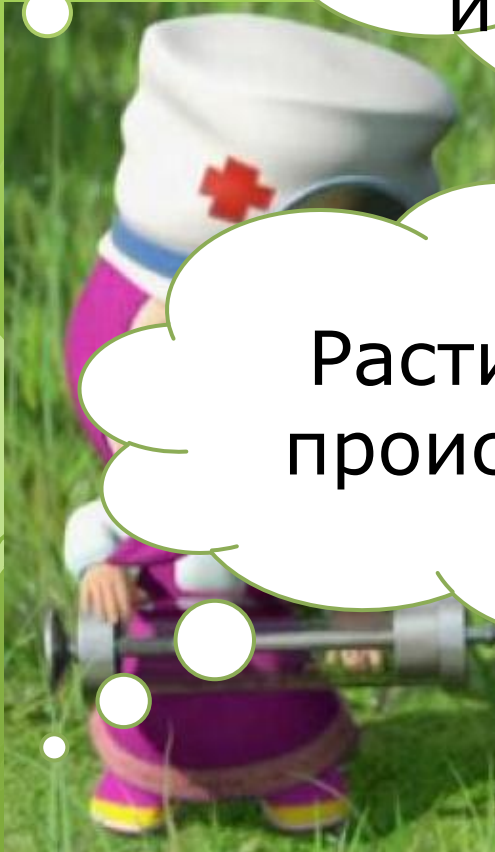
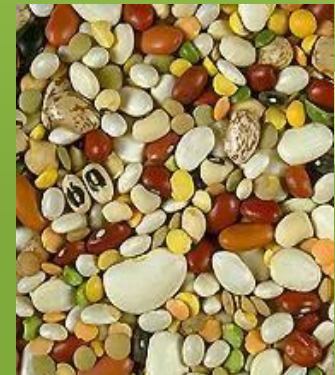
→ ВОДА



Бывают  
животного  
происхождения. Велики участие  
в сопротивлении  
инфекциям.



Растительного  
происхождения



## **Примите на заметку!**

Белки – это источник энергии.  
Но избыток белков приводит к накоплению в организме шлаков ( ненужных веществ), снижению иммунитета, инфекционным заболеваниям.  
Недостаток – приводит к тяжелым заболеваниям.



Жиры бывают растительные и животные. Они необходимы для работы нервной системы, а также для усвоения некоторых витаминов.



### Примите на заметку!

Жиры животного происхождения имеют *твердую консистенцию*.

Жиры растительного происхождения имеют *жидкую консистенцию*.



Крупы являются важным источником углеводов и жиров.



важным источником углеводов.

Содержатся они также в кондитерских изделиях, мёде, шоколаде



Значительное содержание углеводов в растительной пище – в овощах и фруктах.



## Примите на заметку!

Углеводы в зависимости от составных частей делятся на: глюкоза, фруктоза, сахароза, лактоза. Их называют сахарами, они сладкие по вкусу.

И на крахмал, клетчатку – на вкус не сладкие.





ПИТА  
ТЕЛЬН  
ЫЕ  
ВЕЩЕ  
СТВА

→ БЕЛКИ

→ ЖИРЫ

→ УГЛЕВОДЫ

→ ВИТАМИНЫ

→ МИНЕРАЛЬНЫЕ  
ВЕЩЕСТВА

→ ВОДА

# Витамины

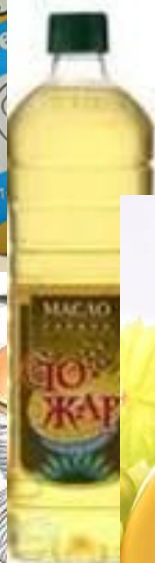
**Витамины** – это особые вещества, необходимые для нормальной жизнедеятельности организма человека и хорошего самочувствия.

А еще витамины:  
Увеличивают работоспособность  
и способствуют скорейшему  
выздоровлению.



**Витамин А** - это главный витамин, потому что он обеспечивает нормальное состояние кожи и слизистых оболочек, улучшает

видение, помогает сопротивляться болезням, а также помогает поддерживать наш организм



У вас есть заболевание?

Где искать витамин B1?

и,



У вас выпадают волосы и слоятся ногти?  
Продукты, которые содержат **витамин В2**.

Ваши анализы на нуле и вы не носитесь на  
э debate по



**ia В2.**



# Витамин номер два по важности - это **ВИТАМИН С**

Если вы часто простываете, быстро утомляетесь и у вас кровоточат десны, бегите срочно в аптеку за витамином С, потому что это один из важнейших витаминов, необходимых для укрепления здоровья!



**Витамин D** – обеспечивает нормальное отложение кальция в костях.

Правда большая часть витамина D вырабатывается самим организмом человека – в коже, когда она подвергается действию солнечных лучей

Где же содержится этот витамин?



# Витамин Е

Что необходимо съесть?





# Помни!

- *Правильный режим питания* – принимать пищу в одни и те же часы (5 раз).
- *Умеренность в употреблении пищи:* не недоедать и не переедать.
- *Разнообразное питание:*  
чередование пищи растительного и животного происхождения.
- Не забывать о культуре питания.
- Пища должна быть вкусно приготовлена и красиво оформлена



# Задание: Отгадайте загадки и назовите витамин, которым богат продукт

1) Семьдесят одежек  
и все без застежек.

**C**



2) Красный нос в землю врос,  
А зеленый хвост не нужен,  
Нужен только красный нос.

**A**



3) Две сестры летом зелены,  
К осени одна краснеет,  
Другая чернеет.

**C**



4) Сидит дед, в шубу одет,  
Кто его раздевает,  
Тот слезы проливает.

**C**



5) В воде она живет.  
Нет клюва, а клюет.

**D**



6) Отгадать легко и быстро:  
Мягкий, пышный и душистый,  
Он и чёрный, он и белый,  
А бывает подгорелый.



**В**  
**1**

7) В доме еда,  
а дверь заперта.

**Д** **А**



8) Золотая голова - велика, тяжела.  
Золотая голова - отдохнуть  
прилегла.



**А**

9) Круглый, зрелый, загорелый

Попадался на зубок,  
Расколотся все не мог,  
А попал под молоток,  
Хрустнул раз – и треснул бок.

**Е**

