

# Питательные вещества

Работа: Пермякова и Меликова

9а класс

# Органические макроевещества

- Белки
- Углеводы
- Жиры



# Белки

- Являются основным строительным материалом организма.
- Получаем из : молока, сыра, творога, мяса, яиц.



# Углеводы

- Являются основным источником энергии.
- Получаем из : Хлеба, картошки, макарон, крупы.
- Чистым источником углеводов является сахар и мёд



# Жиры

- Важный источник энергии.
- Получаем из : растительного масла и сливочного масла.

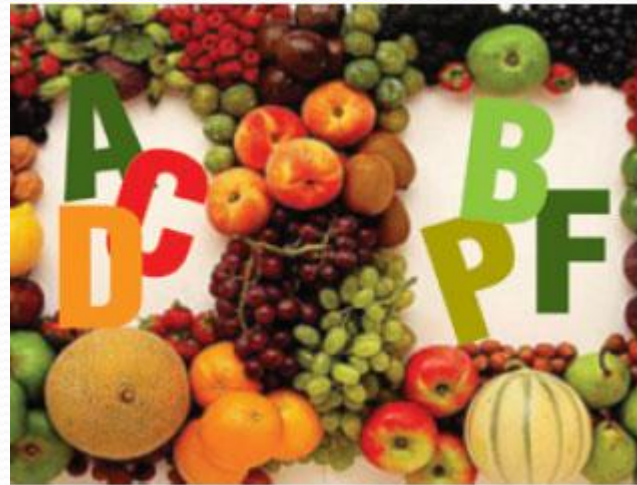


# Микровещества

- Минеральные вещества.
- Витамины.

# Минеральные вещества

- Фосфор и кальций
- Железо
- Магний



# Фосфор и кальций

- Используется для образования костей и зубных тканей.
- Получаем из : Рыбы и т.д.



# Железо

- Используется для транспортировки эритроцитами кислорода.
- Получаем из : мясных продуктов.

# Магний

- Требуется для работы сердца, пищеварения и мышц.
- Получаем из : круп, орехов, шоколада.

# Витамины

- Жирорастворимые
- Водорастворимые

# Жирорастворимые

● Витамины : A D E

# Витамин А

- Для зрения, кожи, костей и для развития слизистой оболочки.
- Получаем из : морской рыбы, желтков, печени.

# Витамин D

- Нужен всему организму.
- Получаем из : желтков, масла, дрожжей.

# Витамин Е

- Для укрепления защитной системы, нормального развития половых клеток.
- Получаем из : растительного масла, орехов.

# Водорастворимые

- В<sub>1</sub>
- В<sub>2</sub>
- В<sub>6</sub>
- В<sub>12</sub>
- С



# B1

- Для обмена веществ в нервных клетках.
- Получаем из : зерна, орехов, мяса.

# B2

- Для расщепления питательных веществ.
- Получаем из : молочных продуктов, овощей, яиц.

# В6

- Для нормальной деятельности эритроцитов и кровеносных сосудов.
- Получаем из : рыбы, мяса, фруктов.

# В12

- Для кровообращения.
- Получаем из : мяса, кровяных изделий.

# С

- Для образования соединительной ткани.
- Получаем из : ягод, овощей, трав.

# ССЫЛКИ

- Учебник Биологии 9 класс Часть 1
- Wikipedia



**Спасибо за  
внимание**