

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

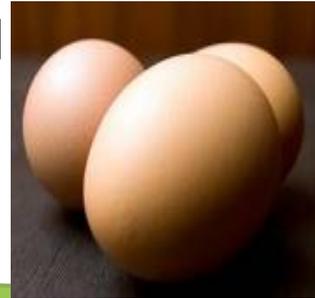
→ ВИТАМИНЫ

→ МИНЕРАЛЬНЫЕ
ВЕЩЕСТВА

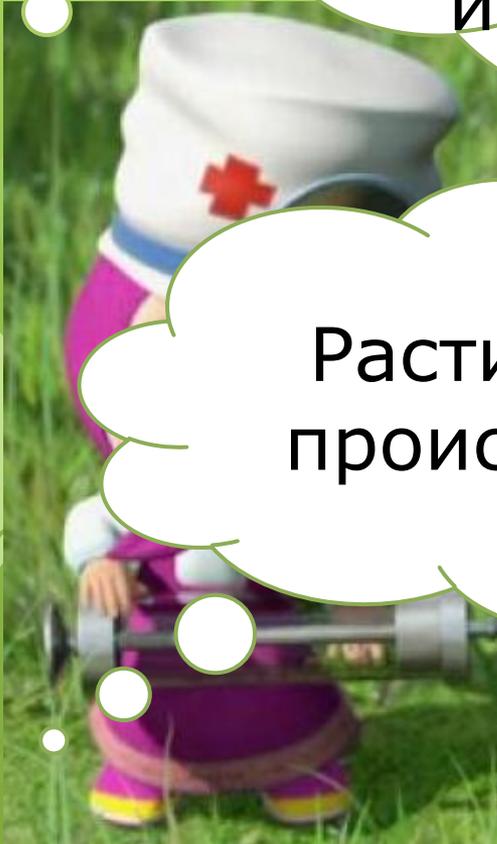
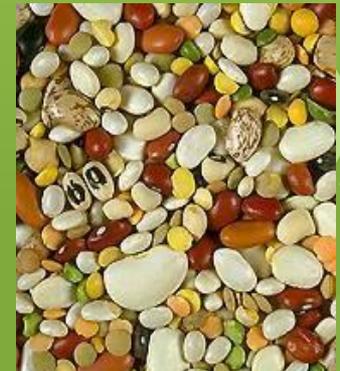
→ ВОДА



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 заболеваниям, 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
замене по



а В2.



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

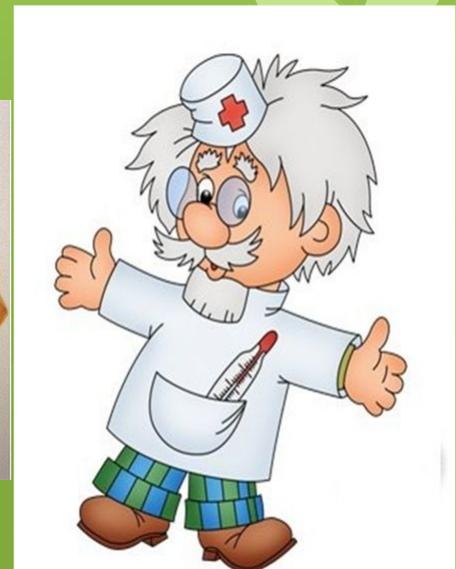
Если вы часто простываете, быстро утомляетесь и у вас кровоточат десны, бегите срочно в аптеку за витамином С, потому что это один из важнейших витаминов, необходимых для укрепления здоровья!



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

