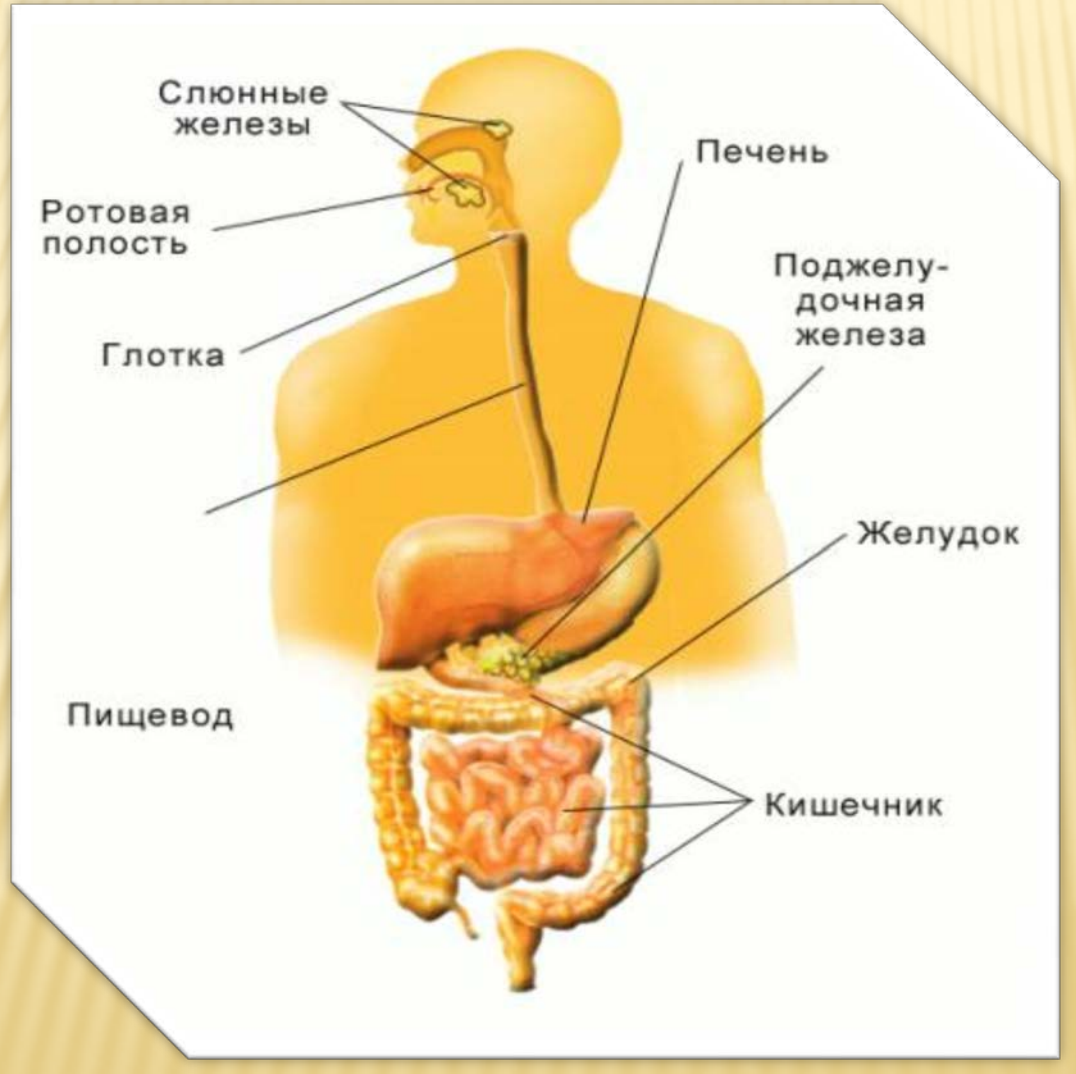
ПИЩА И ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА

КАКИЕ ОРГАНЫ УЧАСТВУЮТ В ПИЩЕВАРЕНИИ?



Мы поговорим о питательных веществах, содержащихся в наших продуктах питания.

Углеводы, белки, жиры, минеральные вещества, витамины и вода – вот шесть важных усвояемых компонентов пищи, необходимых для крепкого здоровья.

БЕЛКИ

Белки необходимы для роста, восстановления и замены отживших клеток. Это единственный пищевой компонент, содержащий азот.

Белки находятся в продуктах животного происхождения: мясе, рыбе, яйцах, молоке и сыре (белки класса А) и злаках, бобовых и желатине (белки класса Б).

Если вы сильно снизите потребление белков, то начнете страдать от недостатка в организме азота, потеряете не только жировой, но и мышечный компонент тканей, что приведет к ослаблению костно-мышечной системы и потере способности нормально двигаться и осуществлять необходимые жизненные функции.

Углеводы

- Углеводы обеспечивают организм теплом и энергией. Они употребляются в пищу в виде *крахмалов и сахаров*.
- *Крахмалы* находятся в растительной зеленой пище, а точнее, в ее стеблях, корнях и семенах. Это злаки, орехи, семена, корнеплоды, а также стебли овощей зеленого цвета.

- *Сахар* находятся в сахарном тростнике, сахарной свекле, меде и фруктах. Есть много видов сахаров. Рафинированный сахар не содержит питательной ценности, зато содержит много ненужных калорий или потенциальной энергии.

ЖИРЫ

- *Жиры* используются организмом для производства тепла и энергии. Они являются основным видом топлива, хранящимся про запас. Жиры обволакивают внутренние органы и нервные ткани, помогая тем самым сохранять их на своих местах и защищая от механических повреждений и других травм. Они содержаться в основном в мясных и молочных продуктах.

ВОДА

- *Вода* составляет две трети веса человеческого тела. Она - важнейшая составляющая жизнеобеспечения, ее недостаток более опасен для жизни, чем недостаток пищи. Вода присутствует в каждой клетке организма, участвует во всех процессах.

ОСНОВНЫЕ МИНЕРАЛЫ И ПРОДУКТЫ, ИХ СОДЕРЖАЩИЕ

- *Кальций* необходим для роста и укрепления костей и зубов, а также для нормального процесса свертывания крови. Он находится в молоке, сыре, яичном желтке и овощах, особенно в моркови и капусте.
- *Йод* уравновешивает обменные процессы организма и необходим для нормального функционирования щитовидной железы. Йод содержится в морских продуктах.

- *Железо* необходимо для производства красных кровяных телец. Этот минерал находится в красном мясе, яйцах, сыре, хлебе и овощах зеленого цвета.

- *Магний* необходим для нормальной работы сердца, артериальной системы и почек, он нужен для формирования костей.

  Он находится в хлебе, зерновых, какао, морских продуктах и бобовых.

- *Фосфор* необходим также для правильного строения костей и зубов. Фосфор содержится в молоке, яичном желтке и овощах зеленого цвета.
- *Натрий и калий* регулируют водный баланс в организме и содержатся в большинстве фруктов.

НАЗОВИТЕ БЕЛКИ,ЖИРЫ, УГЛЕВОДЫ?

НАЗОВИТЕ БЕЛКИ,ЖИРЫ, УГЛЕВОДЫ?

Функции белков, жиров и углеводов.

Жиры и сладости
употреблять время
от времени
Молоко и
молокопродукты
2-3 вида
ежедневно
Мясо, рыба, птица,
яйца, бобы и орехи
2-3 блюда
ежедневно
Овощи
3-5 видов
ежедневно
Фрукты
2-4 вида
ежедневно
Крупы, злаки,
мучные изделия
4-5 и более
блюд ежедневно
ПИРАМИДА ПИТАНИЯ

ВИТАМИНЫ!

ВИТАМИНЫ
A
B
C
РОСТ
ЗРЕНИЕ
КРЕПКИЕ ЗУБЫ
СИЛА
АППЕТИТ
ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ
БОДРОСТЬ
НЕТ ПРОСТУДЕ
ОЗНАКОМЛЕНИЕ С ОКРУЖАЮЩИМ МИРОМ 1-4 КЛ. Табл. 12 (24)

ВИТАМИН А

Расскажу Вам не тая,
Как полезен я, друзья!
Я морковке и томате,
В тыкве,в персике,в салате.
Съешь меня – и подрастешь,
Будешь ты во всем хорош!
Помни истину простую:
Лучше видит только тот,
Кто жует морковь сырую
Или пьет морковный сок!

Витамин В

ВИТАМИН В

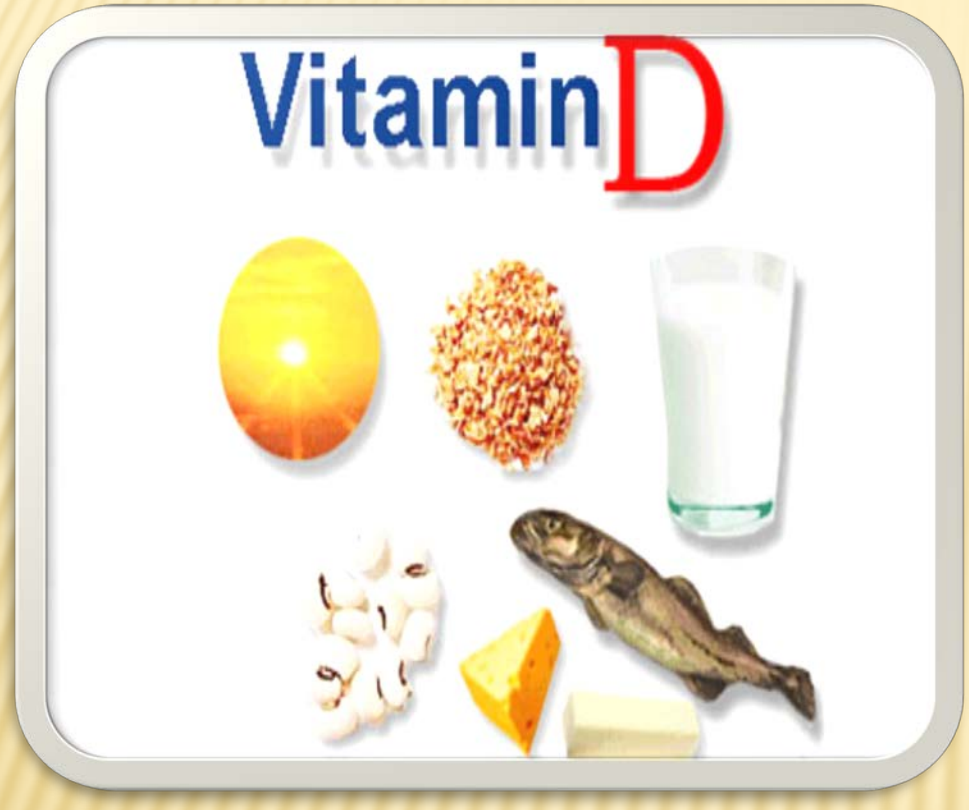
- Основными источниками витамина В для человека служат: хлеб и хлебопродукты из муки грубого помола; крупы (особенно гречневая, овсяная, пшено); печень, мясо, молочные продукты, рыба, яйца, цветная капуста, картофель, сыр

ВИТАМИН С

ВИТАМИН С – АСКАРБИНОВАЯ КИСЛОТА

- Основными источниками витамина С для человека служат: плоды и овощи, в особенности свежие; богаты плоды шиповника и облепихи; укроп, петрушка, зеленый лук; цветная капуста; апельсины, клубника, рябина; картофель; капуста, т.ч. квашенная, яблоки.

ВИТАМИН D – РЫБИЙ ЖИР



ВИТАМИН СОЛНЦА

ЗНАЕШЬ ЛИ ТЫ ЕЩЕ КАКИЕ ВИТАМИНЫ?

ВИТАМИН D

- Основными источниками витамина D являются сливочное масло, сливки, сметана, яйца, высокое содержание витамина D в жире, получаемом их печени трески и других морских рыб (рыбий жир) и животных.

ВИТАМИН Е

Источники – растительные масла(подсолнечное, кукурузное, хлопковое), печень животных, яиц, злаковых(особенно хлеба из муки грубого помола, гречневой и овсяной круп), бобовых.

ПРАВИЛА, КОТОРЫЕ НАДО СОБЛЮДАТЬ:

- Старайся есть в одно и то же время.
- Не ешь всухомятку. Никогда не отказывайся от супа: ведь в нем много веществ, которые способствуют правильному пищеварению.
- Ешь не спеша, хорошо пережевывай пищу.
- Во время еды не отвлекайся. Пища из-за этого плохо переваривается.

ПРОВЕРЬ СЕБЯ:

1. Завтракаю, обедаю и ужинаю в одно и то же время.
2. Ем суп.
3. Хорошо пережевываю пищу.
4. Не отвлекаюсь во время еды (дома, в школе, в гостях).

Количество баллов: _____

Составитель:
Заручевская И.Е.
учитель физической культуры
МБОУ СОШ №1 города Нарьян-Мара