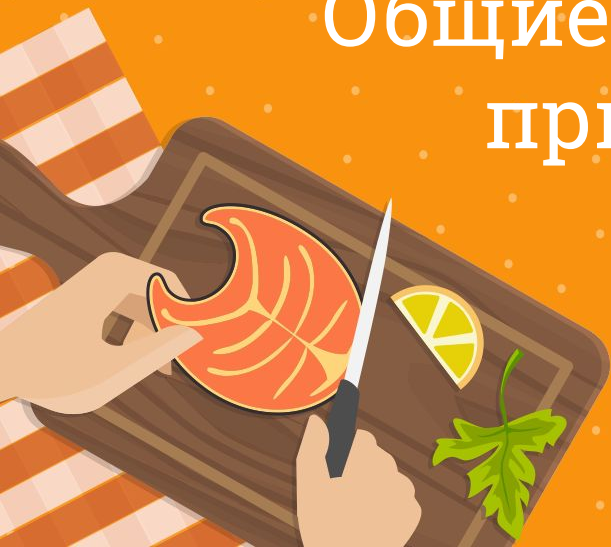
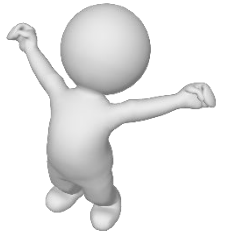


Кулинария

Общие сведения о питании и приготовлении пицци





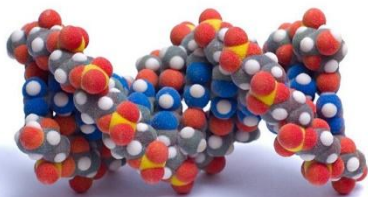


Питательные вещества

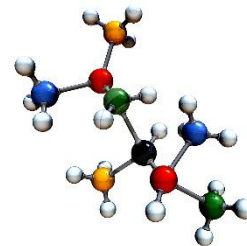


Питательные вещества

Белки



Углеводы



Жиры

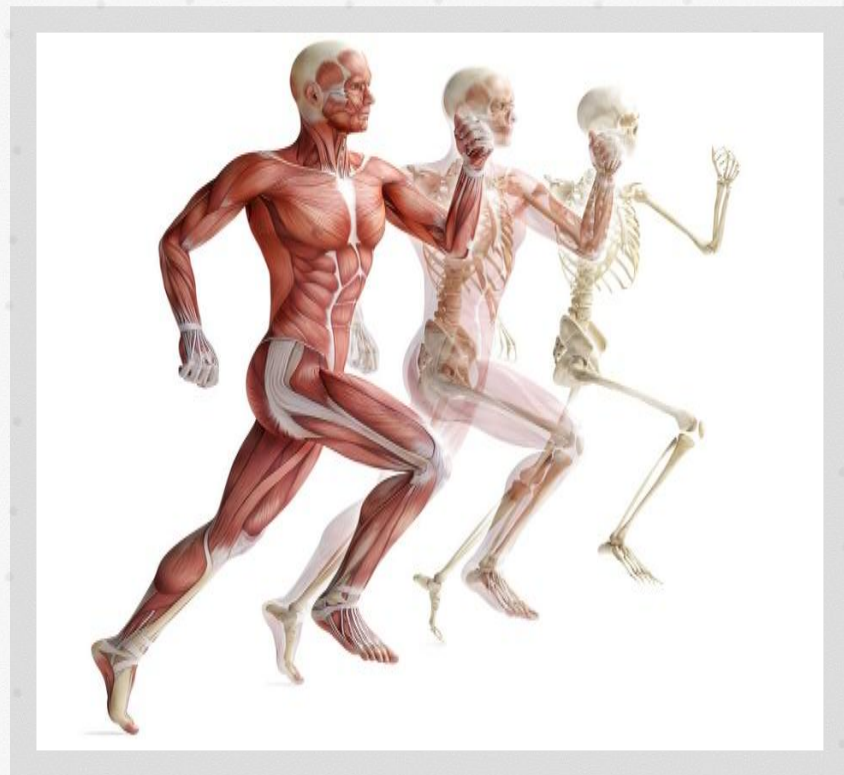


Витамины



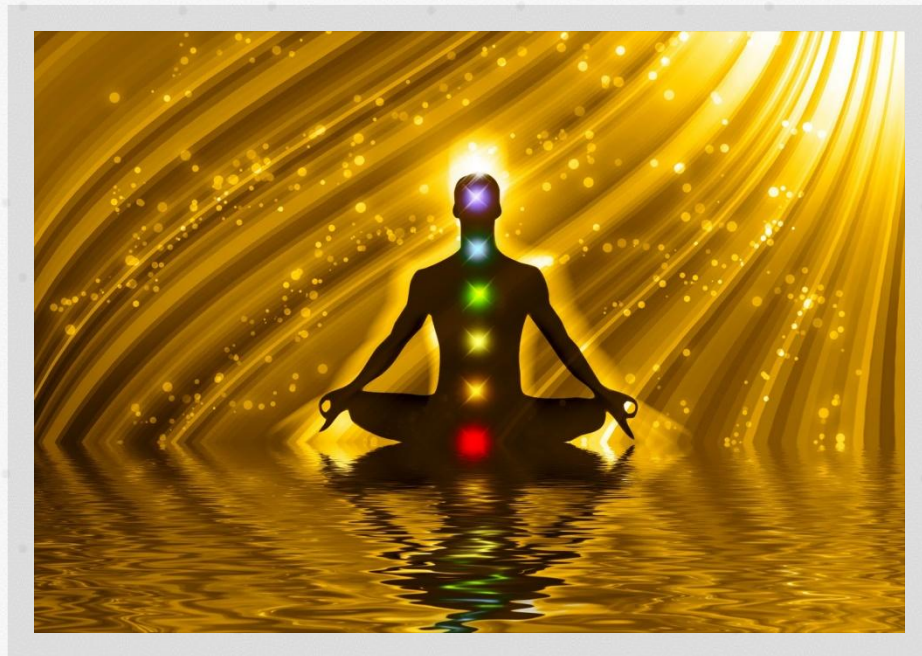
Питательные вещества

БЕЛОК – это строительный материал для нашего тела.



Питательные вещества

УГЛЕВОДЫ и **ЖИРЫ** – главные поставщики энергии для организма.



Питательные вещества

ВИТАМИНЫ – это вещества, которые необходимы нам для роста и жизнеспособности.



Минеральные вещества



Минеральные вещества



Минеральные вещества

Макроэлементы

Минеральные вещества, которые содержатся в продуктах питания в количестве десятков и сотен миллиграммов на 100 г продукта, принято называть **макроэлементами**.

От греч. *makrós* – ‘большой, длинный’ и лат. *elementum* – ‘первоначальное вещество’.



Микроэлементы

Минеральные вещества, которые продукты содержат в ничтожно малых количествах (единичные миллиграммы и меньше в 100 г продукта), принято называть **микроэлементами**.

От греч. *mikrós* – ‘малый’ и лат. *elementum* – ‘первоначальное вещество’.



Минеральные вещества

Для детей и подростков наиболее важными минеральными веществами являются:

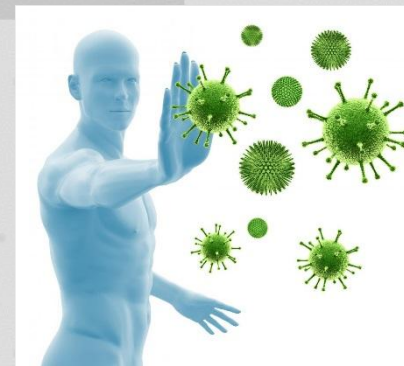
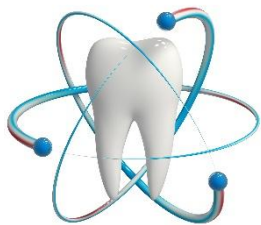
макроэлементы



микроэлементы

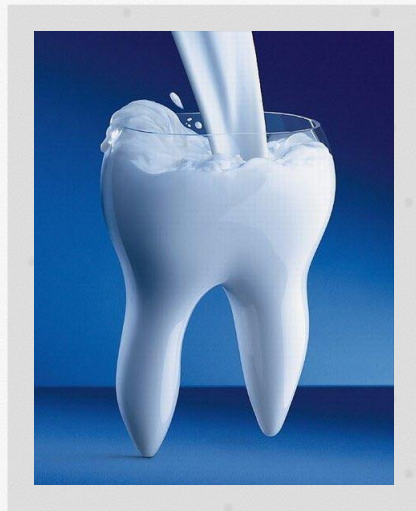
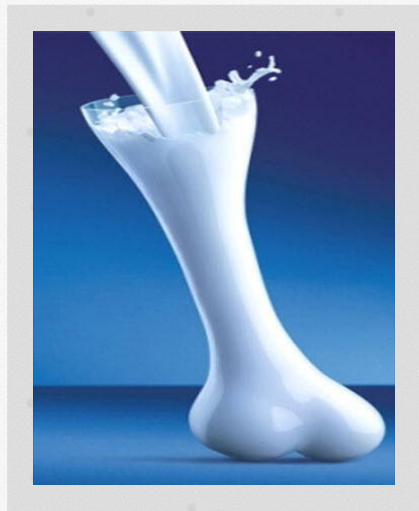


Кальций (Ca)



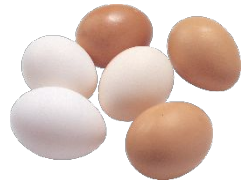
Кальций (Ca)

Нехватка кальция:



Кальций (Ca)

Основные источники:

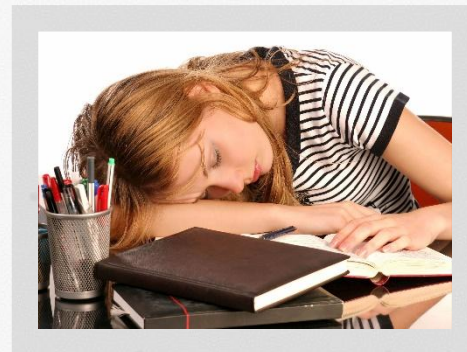
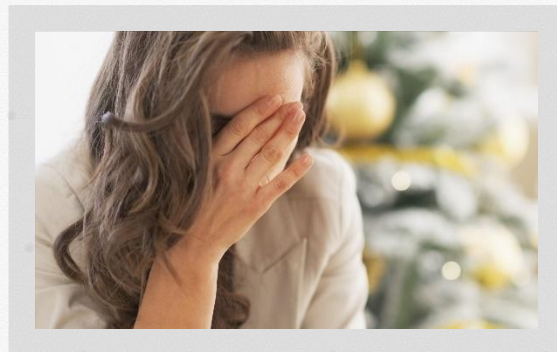
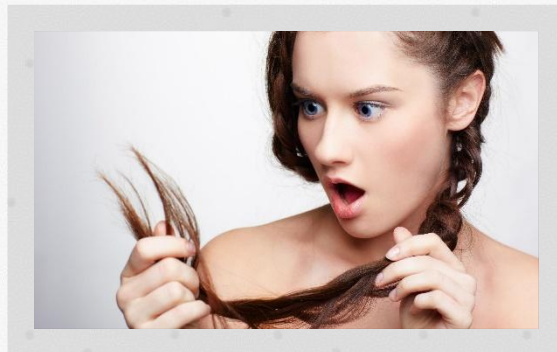


Калий (K)



Калий (K)

Нехватка калия:

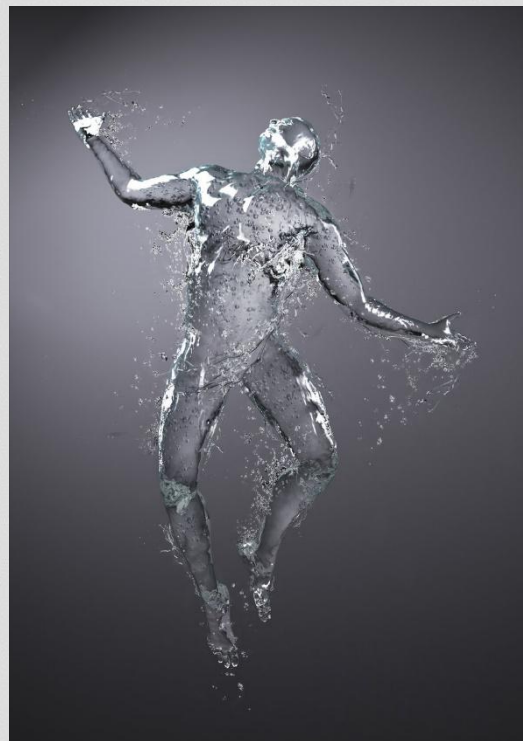
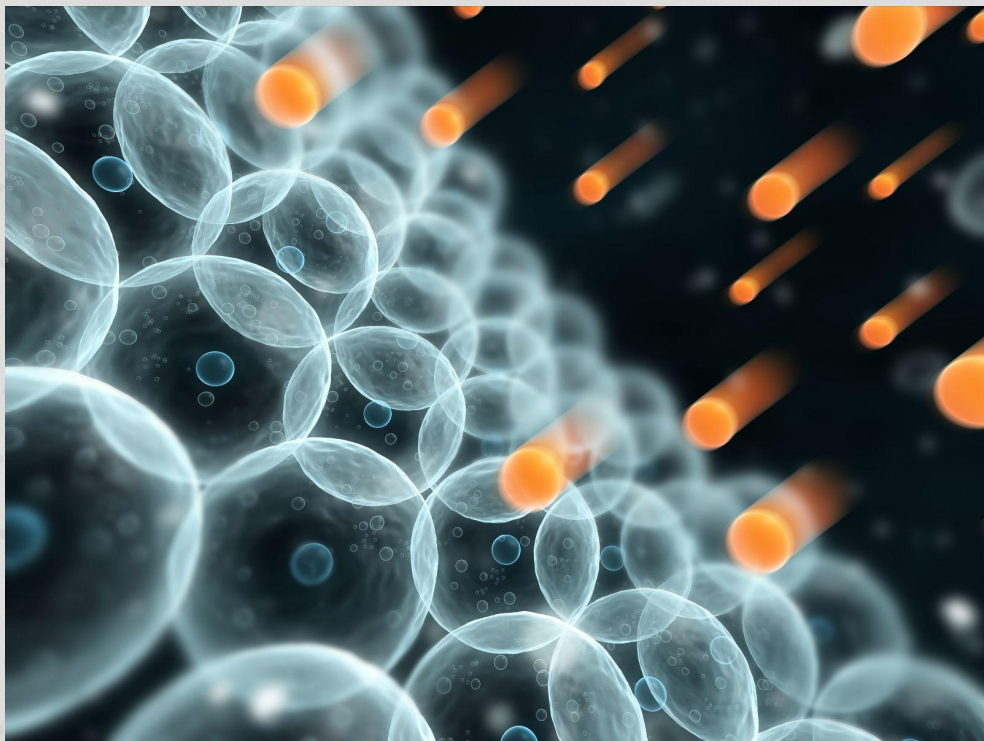


Калий (К)

Основные источники:

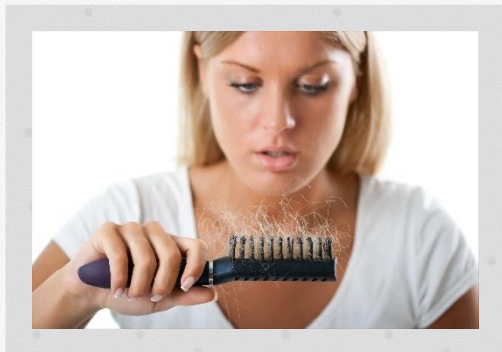


Натрий (Na)



Натрий (Na)

Нехватка натрия:



Избыток натрия:

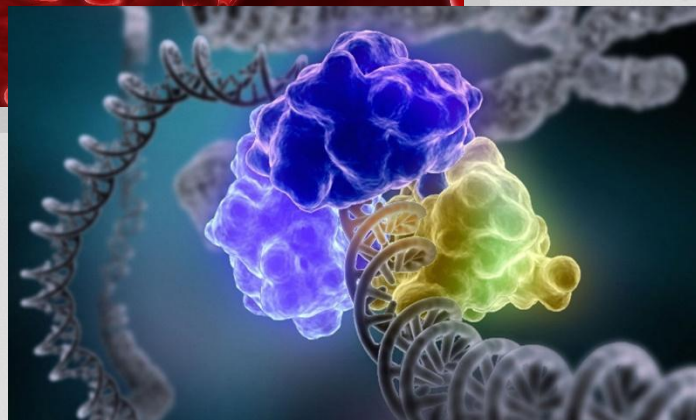
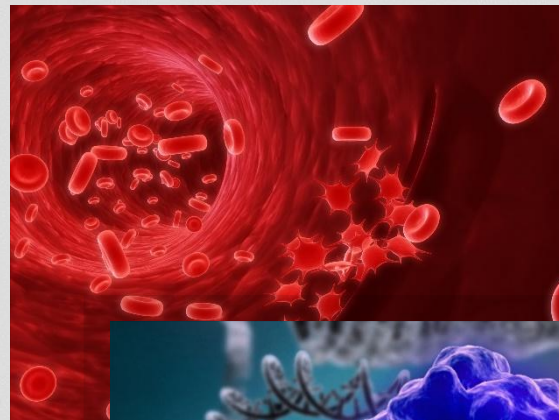
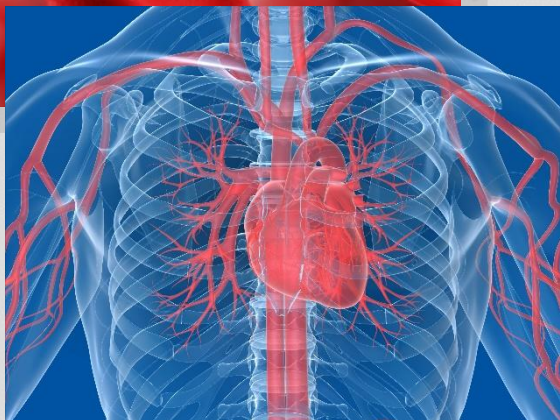
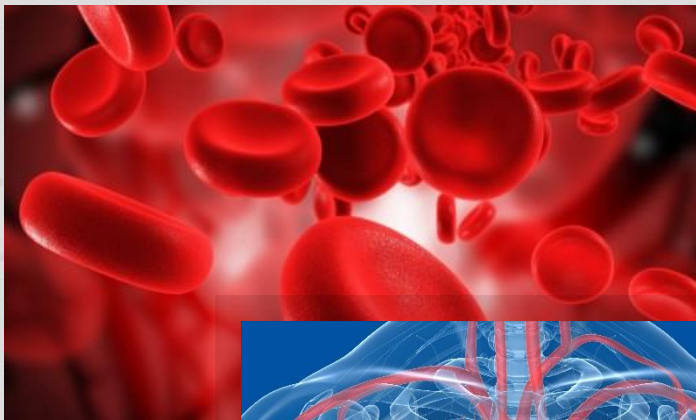


Натрий (Na)

Основной источник:



Железо (Fe)



Железо (Fe)

Нехватка железа:

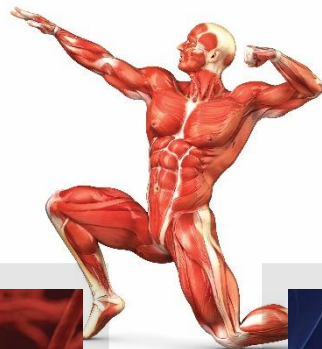
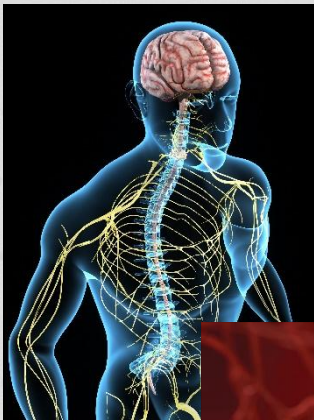


Железо (Fe)

Основные источники:

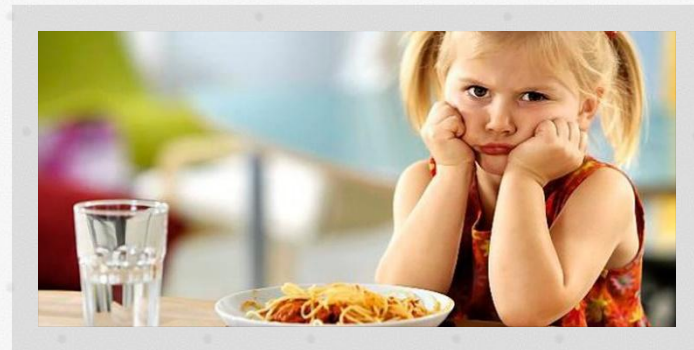
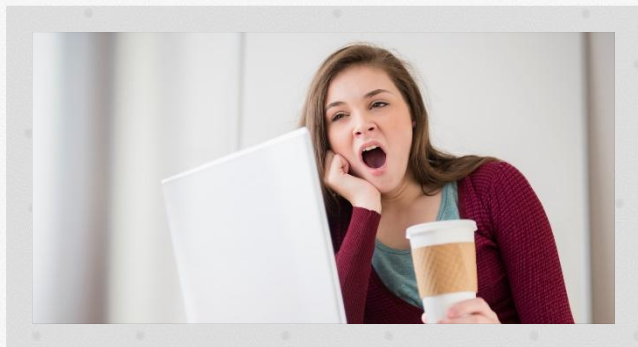


Магний (Mn)



Магний (Mn)

Нехватка магния:



Магний (Mn)

Основные источники:

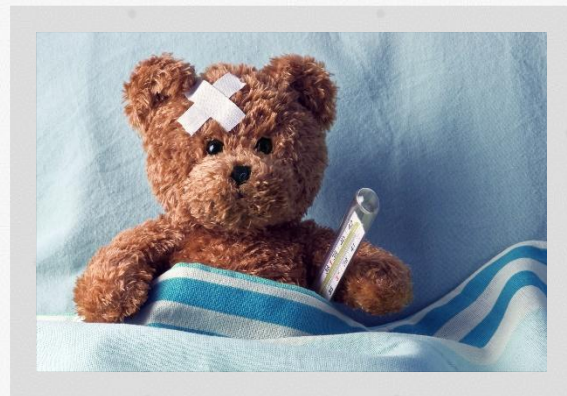
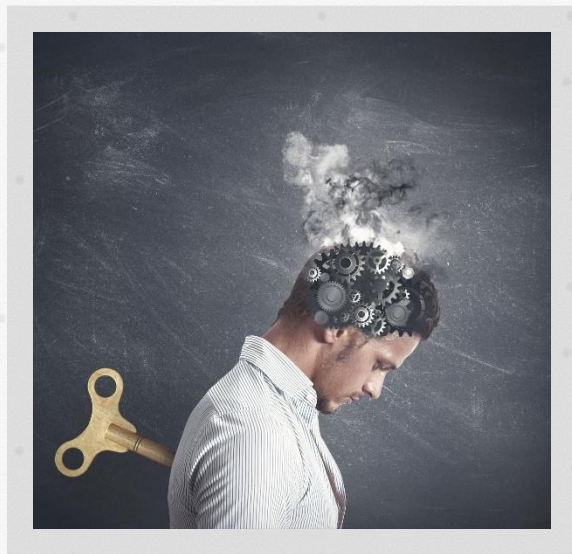


Йод (I)



Йод (I)

Нехватка йода:



Йод (I)

Основные источники:



Сбалансированное питание



Итоги урока

Общие сведения о питании и приготовлении пищи

Минеральные вещества

Макроэлементы

Минеральные вещества, которые содержатся в продуктах питания в количестве десятков и сотен миллиграммов на 100 г продукта, принято называть **макроэлементами**.

От греч. *makrós* – ‘большой, длинный’ и лат. *elementum* – ‘первоначальное вещество’.



Микроэлементы

Минеральные вещества, которые продукты содержат в ничтожно малых количествах (единичные миллиграммы и меньше в 100 г продукта), принято называть **микроэлементами**.

От греч. *mikrós* – ‘малый’ и лат. *elementum* – ‘первоначальное вещество’.



Итоги урока

Общие сведения о питании и приготовлении пищи

Минеральные вещества



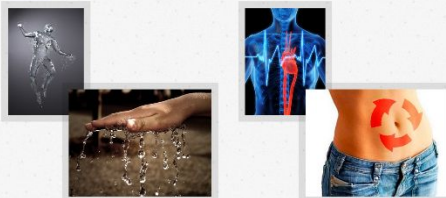
Итоги урока

Общие сведения о питании и приготовлении пищи

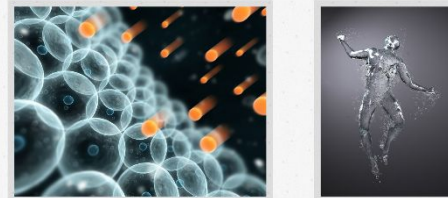
Кальций



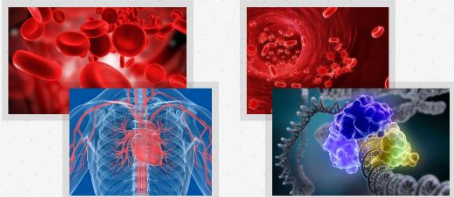
Калий



Натрий



Железо



Магний



Йод

