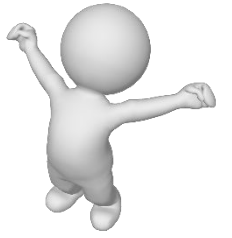


# Кулинария

---

## Общие сведения о питании и приготовлении пицци







# Питательные вещества

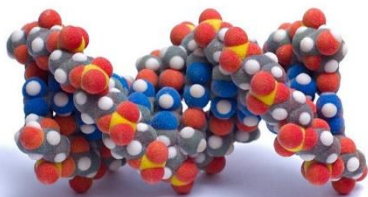
---



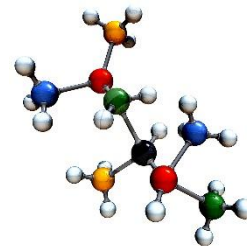
# Питательные вещества

---

Белки



Углеводы



Жиры



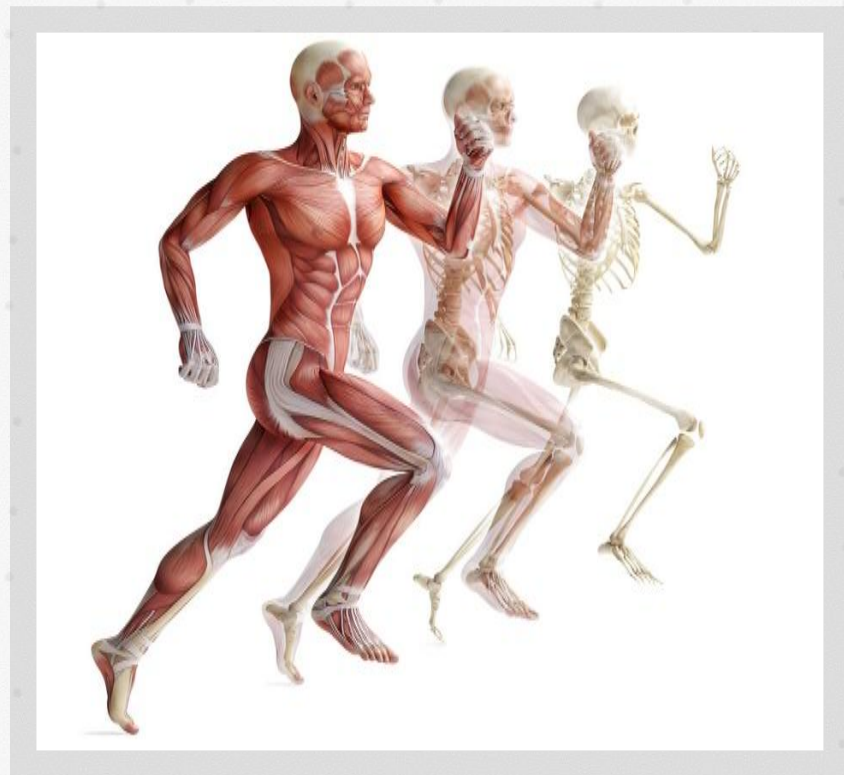
Витамины



# Питательные вещества

---

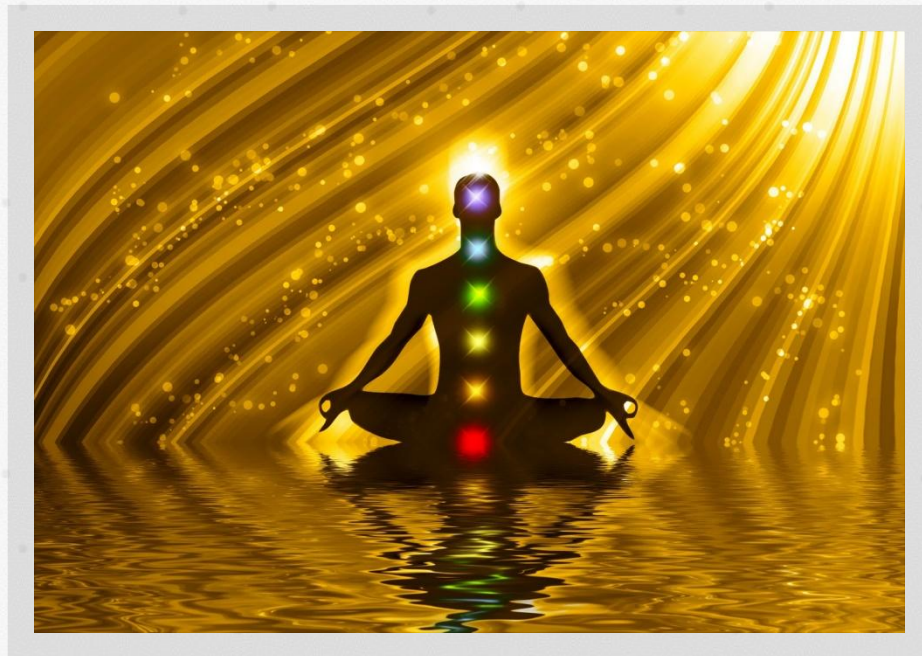
**БЕЛОК** – это строительный материал для нашего тела.



# Питательные вещества

---

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



# Питательные вещества

---

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





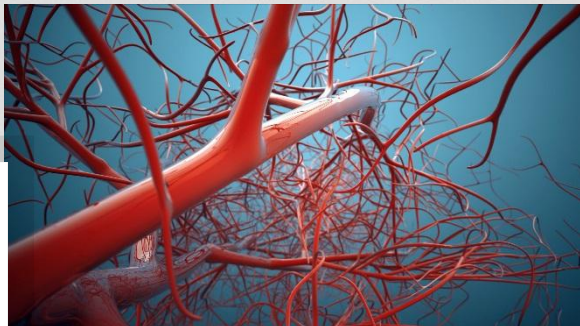
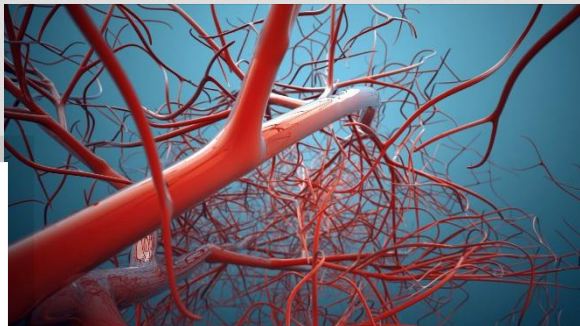
# Минеральные вещества

---



# 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

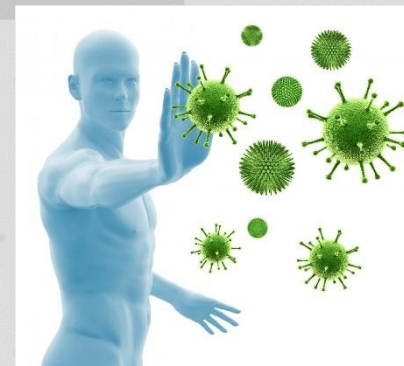
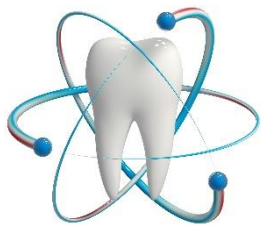


микроэлементы



# Кальций (Ca)

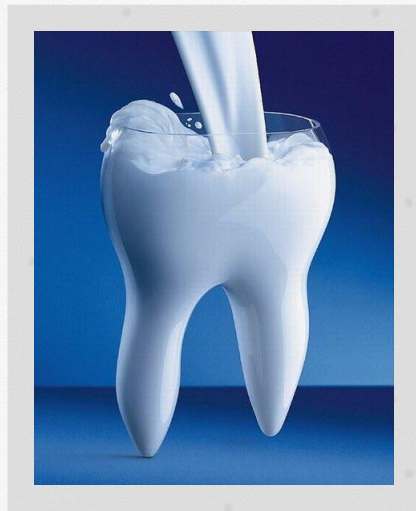
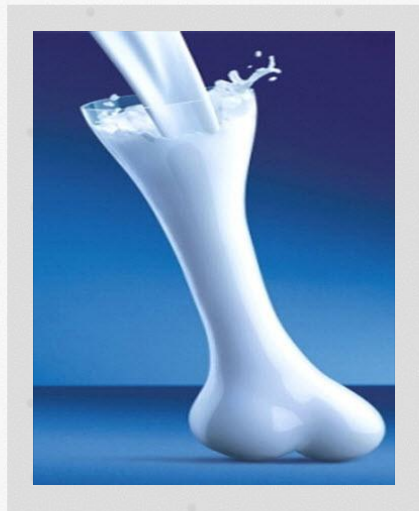
---



# Кальций (Ca)

---

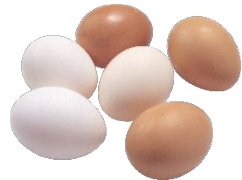
Нехватка кальция:



# Кальций (Ca)

---

Основные источники:



# Калий (K)

---

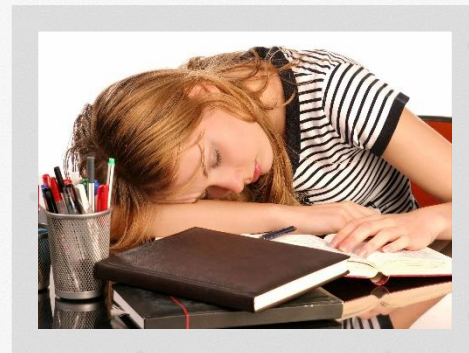
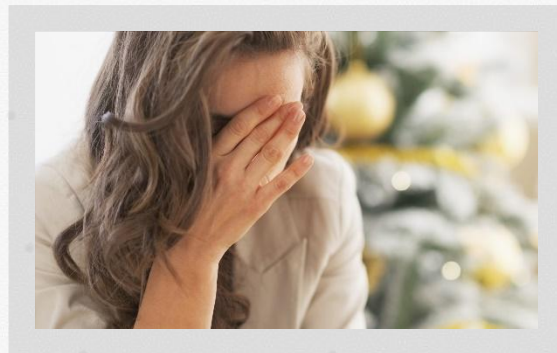
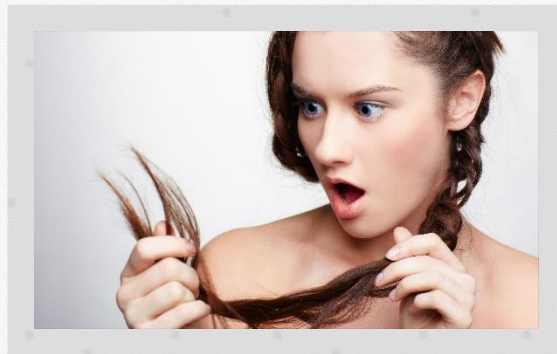
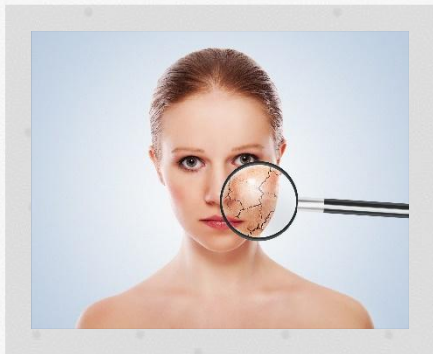




# Калий (K)

---

Нехватка калия:



# Калий (К)

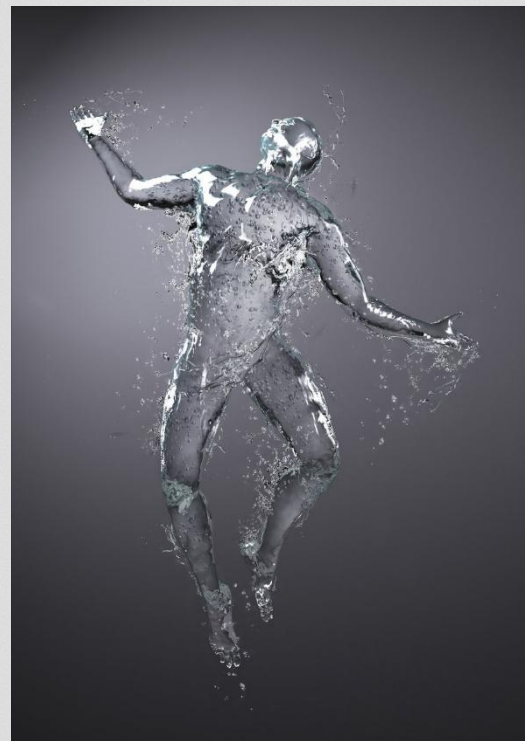
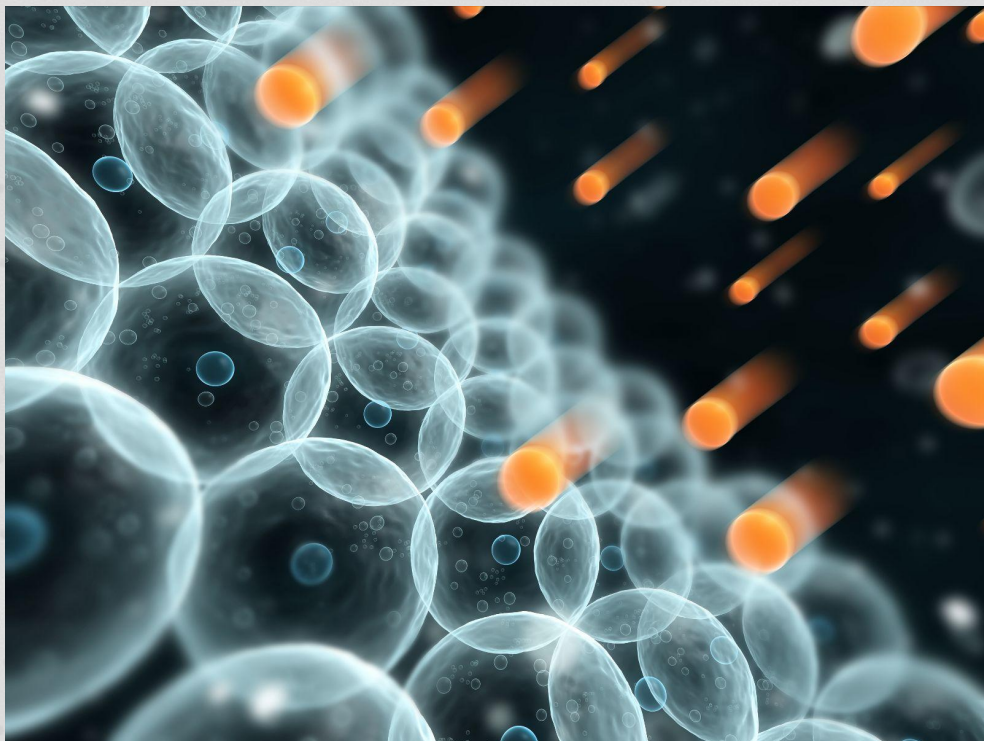
---

Основные источники:



# Натрий (Na)

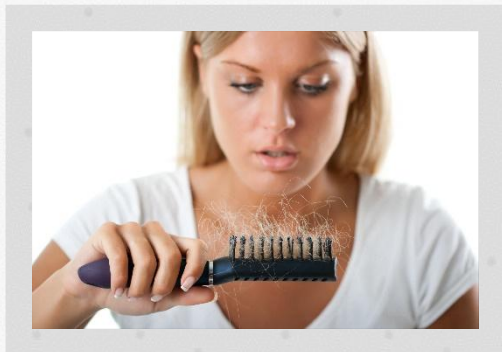
---



# Натрий (Na)

---

Нехватка натрия:



Избыток натрия:



# Натрий (Na)

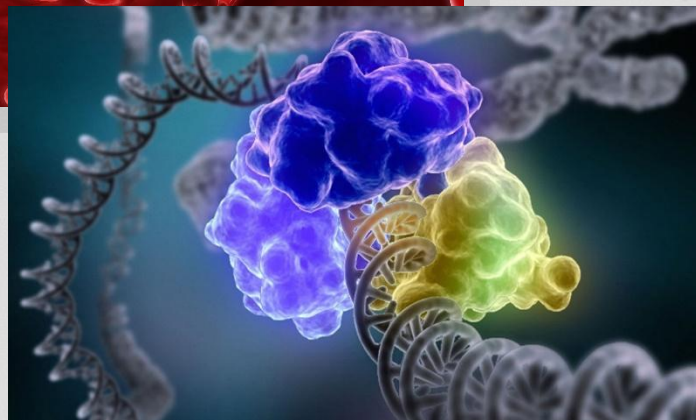
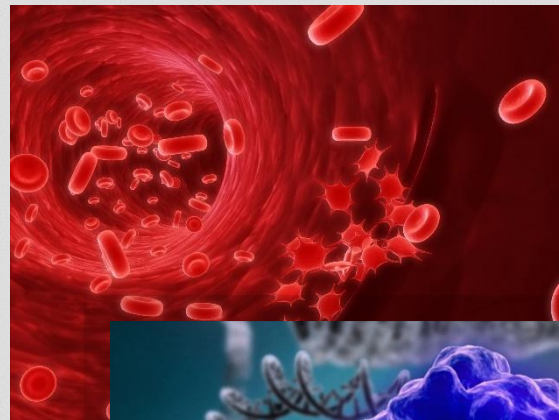
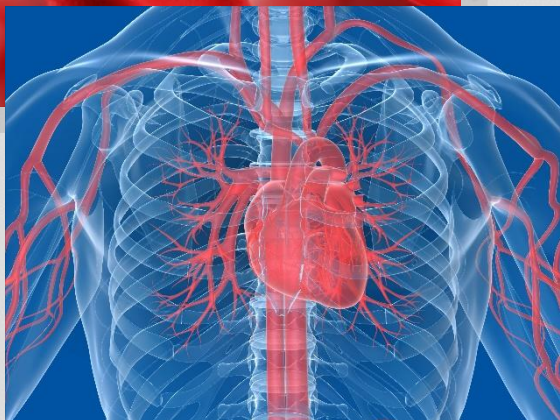
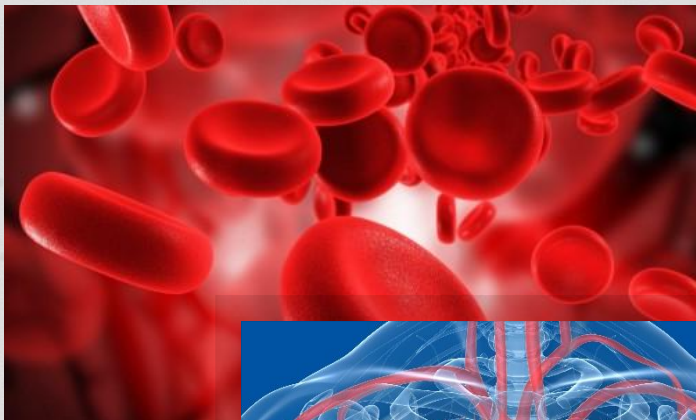
---

Основной источник:



# Железо (Fe)

---



# Железо (Fe)

---

Нехватка железа:



# Железо (Fe)

Основные источники:





# Магний (Mn)

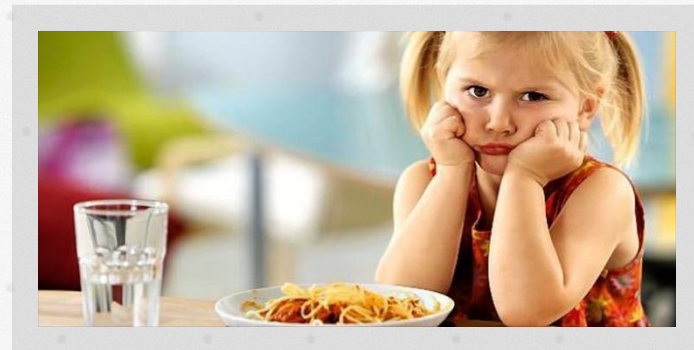
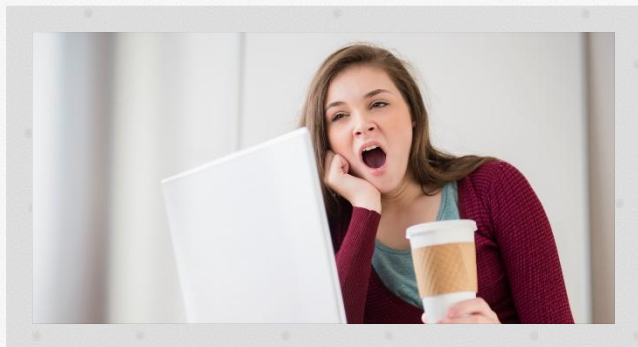
---



# Магний (Mn)

---

Нехватка магния:



# Магний (Mn)

Основные источники:



# Йод (I)

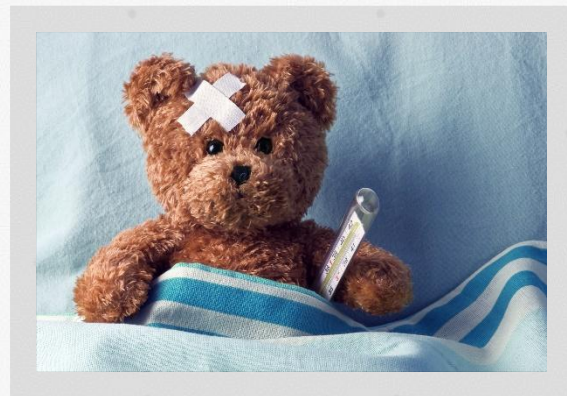
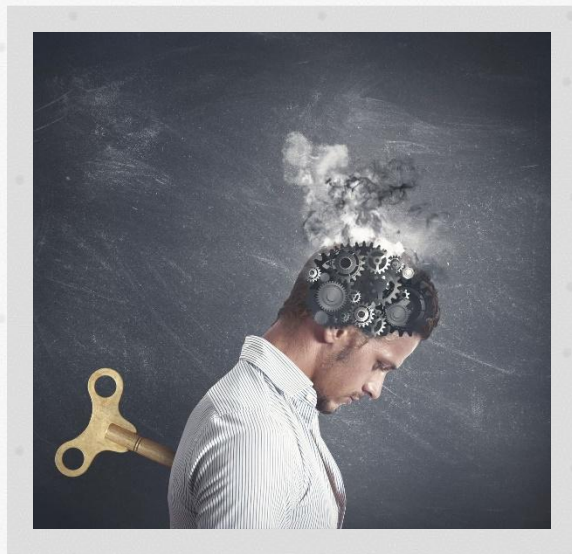
---



# 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

---



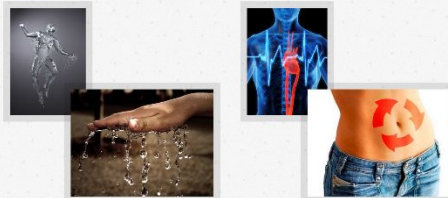
# Итоги урока

## Общие сведения о питании и приготовлении пищи

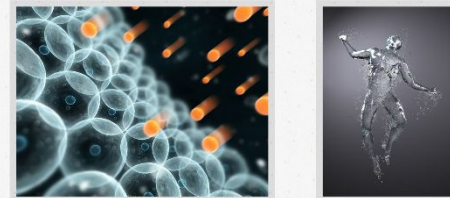
Кальций



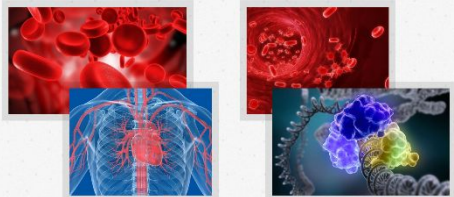
Калий



Натрий



Железо



Магний



Йод

