

**Пища. Питательные  
вещества и природные  
пищевые компоненты –  
важный  
экологический фактор.**

Автор: Садовская Дина Ивановна,  
Учитель биологии и экологии  
1 квалификационная категория  
МБОУ «Патракеевская ООШ»  
Приморского района,  
Архангельской области

# Пища

Обеспечивает тело  
энергией

Рост, развитие,  
трудоспособность,  
процессы  
жизнедеятельности

Сохраняет здоровье,

Увеличивает  
продолжительность  
жизни

# ***Пища человека***

<b>Питательные вещества</b>		<b>Природные пищевые компоненты</b>	<b>Чужеродные примеси</b>	
Основные компоненты пищи	Вкусовые компоненты пищи		Вредные вещества	Болезнетворные организмы
Белки Жиры Углеводы Витамины Вода Минеральные соли	Ароматические соединения Красящие вещества	Растительные волокна Молочно-кислые бактерии	Радиоактивные вещества Соли тяжелых металлов Пестициды Нитраты Нитриты	Бактерии Вирусы Простейшие Микроскопические грибы Зоопаразиты
<b><i>Положительное влияние на здоровье</i></b>			<b><i>Отрицательное влияние</i></b>	

# Белки

- Основной строительный материал клеток, из них образуются ферменты и многие гормоны

***Нехватка:** низкорослость, задержка развития сложных движений, малое образование антител, рост инфекционных заболеваний*

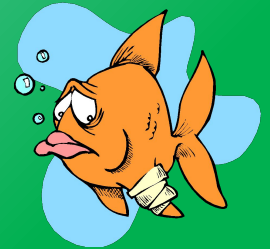
# Нормы потребления белков:

- Дети дошкольного возраста – 53-69 г
- Школьники – 77-98 г
- Женщины – 58-87 г
- Мужчины – 65-117 г



# Белки:

- Животного происхождения - 55%



- Растительного происхождения



# Жиры

- Источник энергии
- Проведение нервных импульсов
- Терморегуляция
- Повышение эластичности кожи
- Защита от механических повреждений
- Содержат витамины

# Углеводы:

- Источник энергии
- Обменные процессы
- Тонус НС
- Умственная работа



# Углеводы:

- Простые – глюкоза, фруктоза, сахароза



- Сложные – крахмал, гликоген, клетчатка, пектиновые вещества



# Витамины:

- Реакции обмена веществ
- Входят в состав ферментов

*Нехватка: авитаминоз (заболевания),  
снижение активности,  
работоспособности  
(таблица 2 стр.74)*

# Минеральные соли:

- Макроэлементы (Ca, P, K, S, Cl, Na...)
  - Микроэлементы (Fe, I, F, Cu ...)
- 
- Реакции обмена веществ
  - Свертывание крови,
  - Иммунитет

# Вода:

- Реакции обмена веществ, все процессы в организме
- Составляет 2/3 массы тела

*Потеря 10% воды опасна для здоровья*

# Нормы потребления:

- Взрослый человек – 2,5 л
- Напитки и супы – 1 – 1,5 л

# Домашнее задание

- § 16 витамины, продукты, богатые ими