

Значение пищи и ее состав





«Человек есть то, что он ест.»
Г. Гейне



Тело любого живого существа содержит множество соединений и веществ, которые должны постоянно присутствовать в организме.



ФУНКЦИИ ПИЩИ

- *Снабжение организма пластическими веществами необходимыми для создания новых клеток*
- *Энергетическая- энергия выделяется при расщеплении сложных органических веществ, поступающих с пищей*
- *Снабжение организма биологически активными веществами- витаминами, минералами*

Пищевые продукты-

растительного

животного

происхождения

- крупы

- хлеб

- растительное масло

- сахар

- МЯСО

МОЛОКО

- Я



Биологическое значение пищи

- Наиболее важные вещества, влияющие на рост, развитие организма, восполняющие энергетические затраты:
белки, жиры, углеводы, витамины, вода, минеральные вещества, витамины



Состав пищи (питательные вещества)

Органические вещества



белки



жиры



углеводы



Неорганические вещества



**Минеральные
соли**

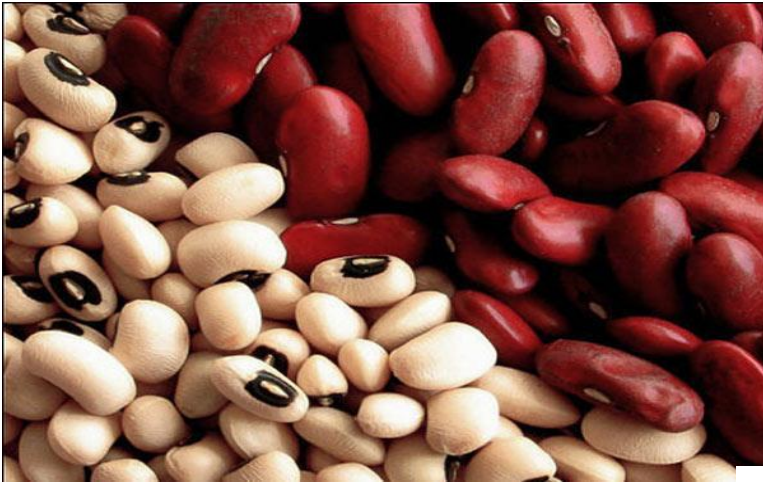


H₂O



Белки

- строительный материал человеческого организма, источник энергии.
- Повышают работоспособность органов тела.



Жиры

- Прежде всего *источник энергии*.
- Регулируют обменные процессы в клетках.
- Жиры растительного происхождения участвуют в дыхании клеток, принося в них кислород.
- Предохраняют организм от охлаждения.



Углеводы

- Составляют значительную часть растительной пищи, являются *источником энергии*. Делятся на: моносахариды (сладкие на вкус), полисахариды (крахмал, клетчатка) не сладкие на вкус.



МИНЕРАЛЬНЫЕ СОЛИ

Макроэлементы – это кальций, фосфор, калий, сера, натрий, хлор и др.

Микроэлементы - железо, йод, фтор, медь и др.



Антуан де Сент-Экзюпери: Вода! У тебя нет ни вкуса, ни цвета, ни запаха, тебя не опишешь, тобой наслаждаешься, не понимая, что ты такое. Ты не просто необходима для жизни, ты и есть жизнь.

Вода



Принципы рационального питания

- *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.



Давайте помнить всегда!



- Не забывать о *культуре питания*.
- Пища должна быть *вкусно приготовлена и красиво оформлена*.
- *Еда* – это топливо, на котором работает организм, и знать об этом топливе, уметь грамотно его использовать должен любой, а особенно молодой человек.

Заполните таблицу

Питательные вещества	В чем содержатся	Их значение