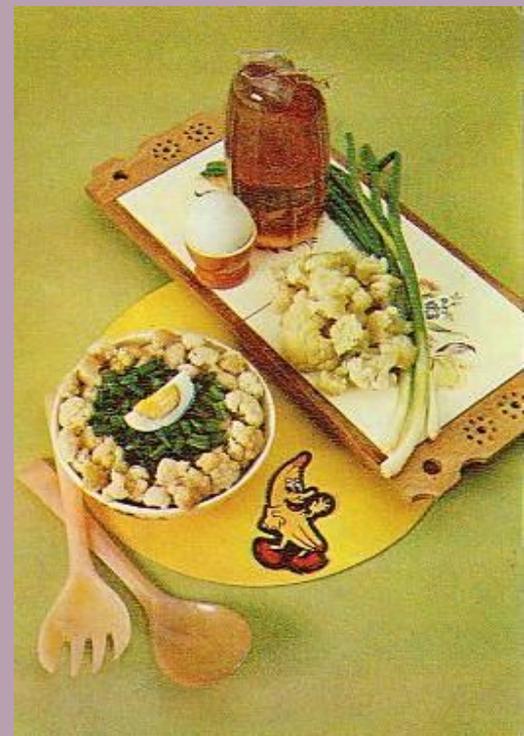




Общие сведения о питании и приготовлении пищи.

Кулинария 5 класс.





Домашнее задание

Следующий урок - Практическая работа.

- Приготовления омлета с морковью.
- **Норма продуктов:** яйца 7шт., морковь 2средн., молоко 0,5 ст., масло 50г., соль



Кулинария -

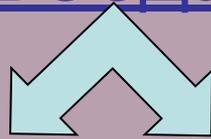
искусство приготовления пищи





Питание – одна из главнейших потребностей человеческого организма

ВОДА ВОЗДУХ ПИЩА



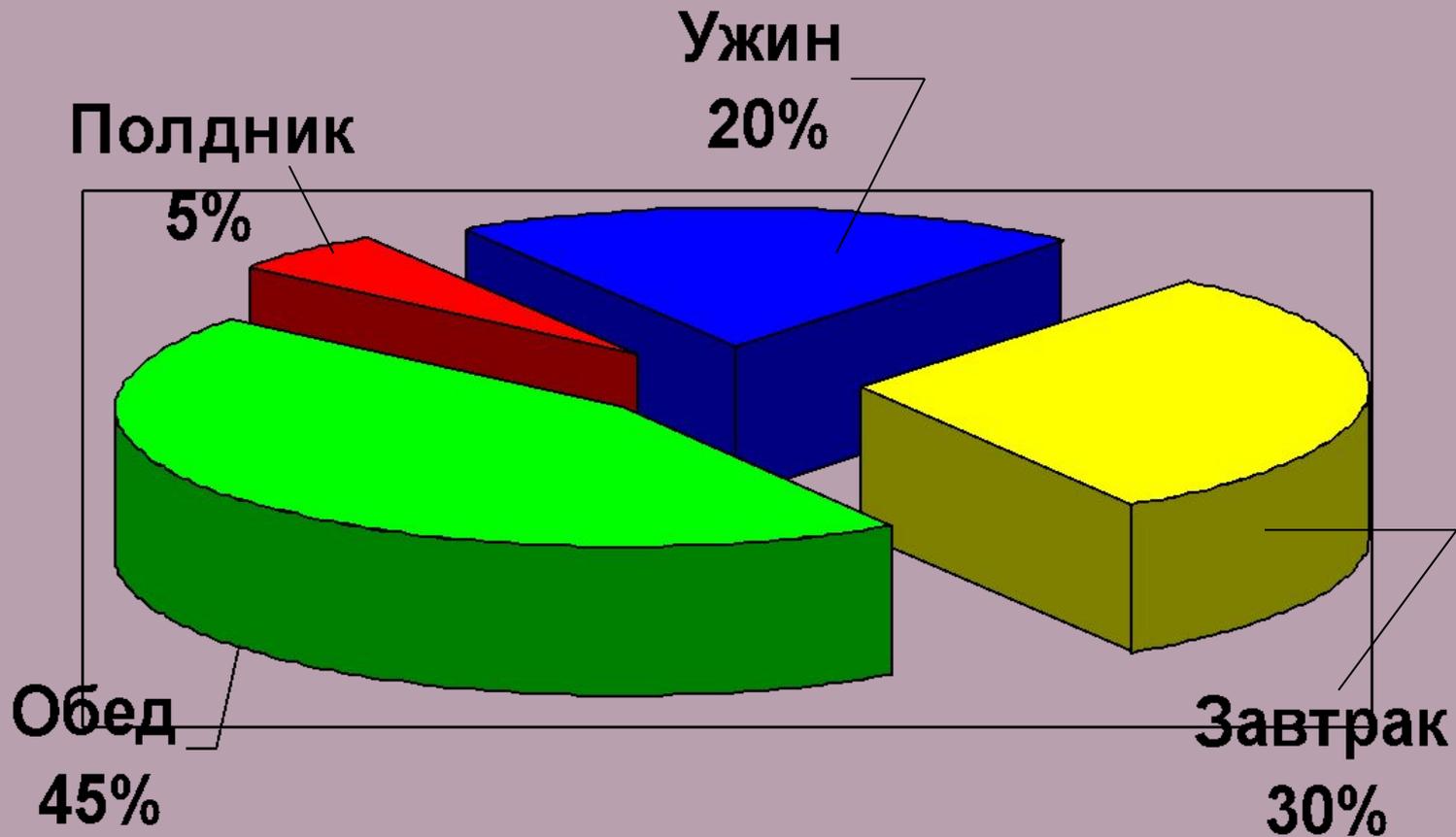
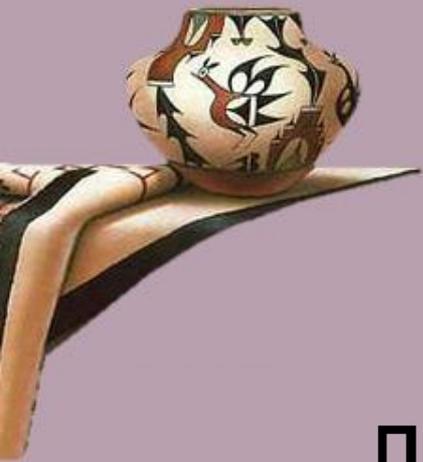
Обеспечивают жизнедеятельность организма

Для сохранения ЗДОРОВЬЯ:

- **ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ**
- **УМЕНИЕ СОСТАВЛЯТЬ РАЦИОНАЛЬНОЕ МЕНЮ**
- **ЗНАТЬ ПИТАТЕЛЬНУЮ ЦЕННОСТЬ И ВКУСОВЫЕ КАЧЕСТВА ПРОДУКТОВ**



Дневной рацион



Питание -

Процесс усвоения организмом питательных веществ, необходимых для:

- Поддержания жизни,
- Здоровья,
- Работоспособности.



Пища содержит:

- *белки,
- *жиры,
- *углеводы,
- *витамины,
- *минеральные вещества
- *воду

Необходимы для жизнедеятельности организма

Белок



- Является источником энергии
- Строительный материал человеческого тела
- Участвует в обмене веществ
- Без него плохо усваиваются витамины и минеральные вещества

- Мясо
- Рыба
- Яйца
- Молоко
- Бобовые
- Орехи
- Хлеб



Жиры

- Являются источником энергии,
- Регулируют обменные процессы в клетках



Жиры

Животные

- Сливочное масло
- Говяжий, свиной жир

Растительные

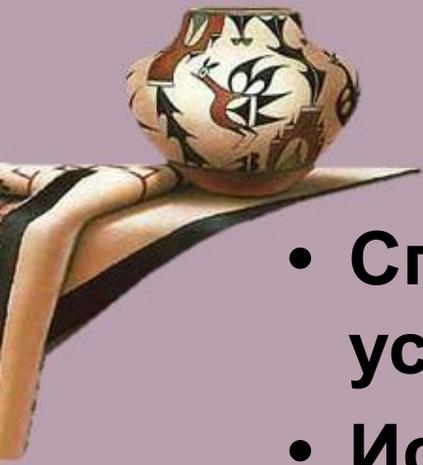
- * Растительное масло
- * Орехи

Углеводы



- Способствуют лучшему усвоению пищи
- Источник энергии для мозга
- Нормализуют деятельность микрофлоры кишечника
- Впитывают излишки холестерина

- Фрукты
- Овощи
- Мед
- Хлеб
- Крупы
- Бобовые
- Макароны и изделия



Минеральные вещества



- Принимают участие в обменных процессах
 - Участвуют в тканевом дыхании
 - Поддерживают состав крови
 - Принимают участие в образовании зубной и костной ткани
- Калий
 - Кальций
 - Фтор
 - Железо
 - Йод
 - Цинк
 - Селен
 - И др.



Вода

- Усвоение всех питательных веществ происходит только в водной среде.

- Суточная норма потребления – 2-2,5 литра.
- Индивидуальная норма – 40 г. На 1 кг веса.



Витамины

- Усиливают сопротивляемость организма к болезням
- Повышают тонус организма





Практическая работа – заполнить таблицу

| <i>Витамины</i> | Функции в организме | Где находятся |
|------------------------|----------------------------|----------------------|
| Группа В | Улучшает пищеварение,... | Молоко,... |

- Учебник, с.122



Закрепляем знания:

1. Почему нужно правильно питаться?
2. Какие санитарно-гигиенические требования необходимо соблюдать при приготовлении пищи?
3. Где и как следует хранить продукты и готовые блюда?
4. Какие питательные вещества вы знаете?
5. Чем полезны витамины?
6. Всегда ли нужна нашему организму вода?



Спасибо

за урок!



МОУ СОШ №1, г.Данилов

- Работа выполнена учителем технологии Ивановой Н.А.