

Задание по технологии

6 класс девочки

Тема Физиология питания

1. Просмотреть презентацию
2. Выполнить задание в тетради, используя интернет.

В таблице перечислить микроэлементы, макроэлементы, ультраэлементы.

Физиология ПИТАНИЯ

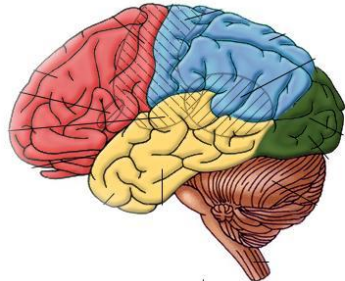
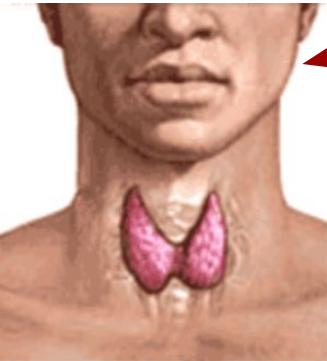
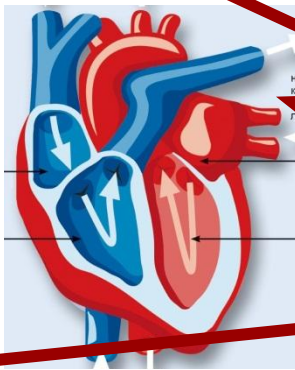
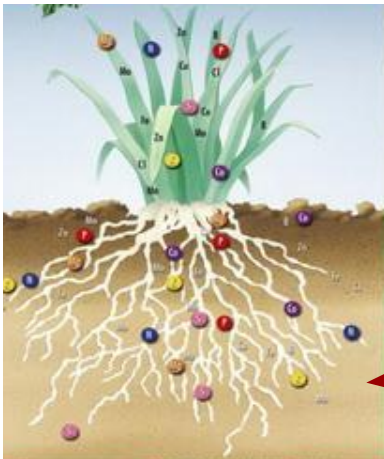
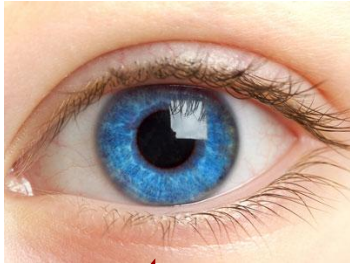
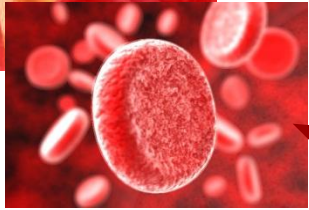


**Есть,
что бы жить?**

**Жить,
что бы есть?**

Состав пищи





Макроэлементы

- Кальций



участвует в процессе свёртывания крови,
ВХОДИТ В СОСТАВ КОСТЕЙ.

Источники: молоко и молочные продукты, рыба,
фасоль, брокколи, петрушка, курага ...



•Фосфор -

как и кальций, входит в состав костной ткани, участвует в обмене энергией. С ним связано мышление, умственная деятельность.

Источники: рыба, мясо, фасоль, орехи, овсяная, перловая и гречневая крупа, сыр.



Микроэлементы

Fe

ЖЕЛЕЗО
55,849

• Железо –

необходимо для создания красных и белых кровяных клеток, которые транспортируют кислород в организме и отвечают за иммунитет. При недостатке железа в организме развивается анемия (малокровие).

Источники: мясо, печень, яблоко, гранат, орехи, петрушка, бобовые, куриные яйца, морепродукты.



• ФТОР -

- вместе с кальцием и фосфором формирует и укрепляет костный скелет и зубную эмаль;
- обеспечивает нормальный рост волос и ногтей;
- стимулирует процессы кроветворения;
- укрепляет иммунитет;
- способствует выводу из организма солей тяжелых металлов;
- является профилактикой кариеса и пародонтоза.

Источники: рыба, морепродукты, чай, рисовая и гречневая крупы, картофель. яблоки





- **Йодом** особенно богаты морские продукты: рыба, морские водоросли, креветки, мидии, кальмары, а также мясо и молоко.



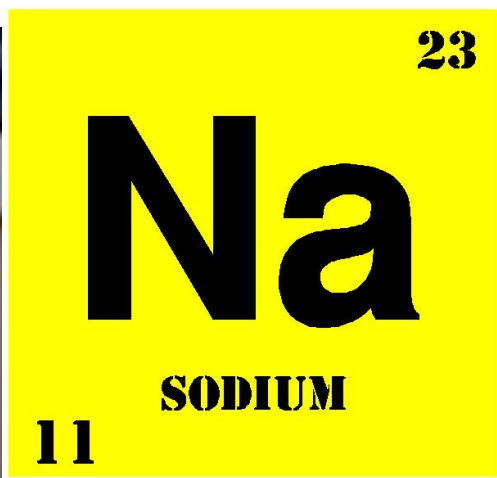
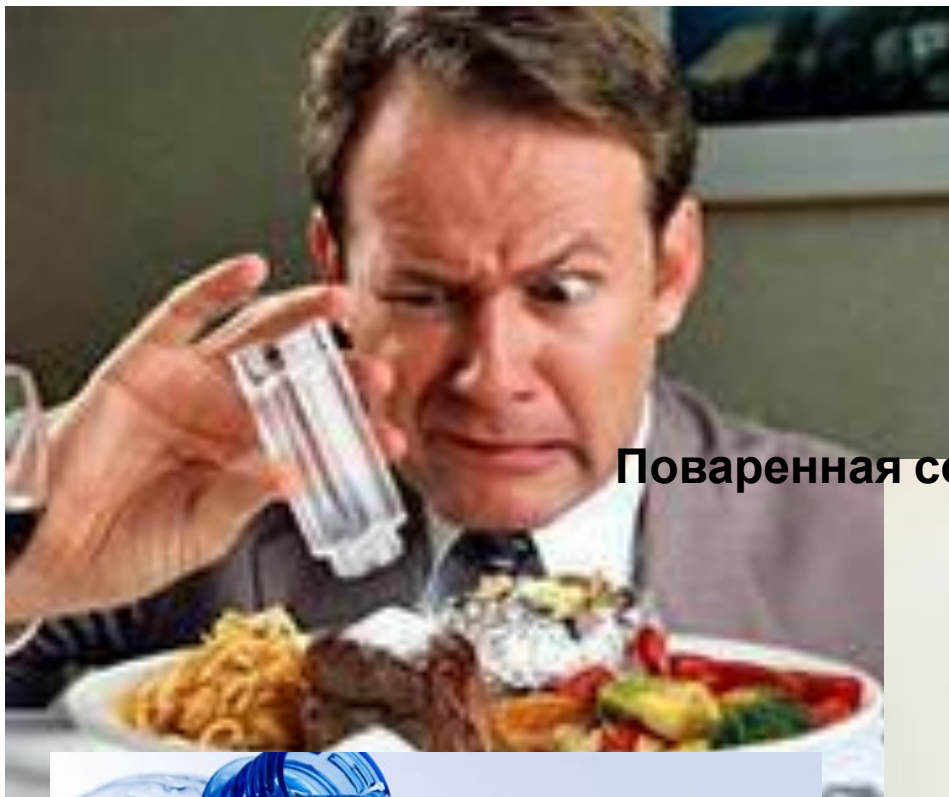
- Щитовидная железа контролирует обмен веществ, и, поскольку, йод влияет на функции щитовидной железы, то недостаток **йода** может сопровождаться замедлением умственной реакции, прибавкой в весе, недостатком энергии.





Магний важен для функционирования нервов и мышц, сердечно-сосудистой системы, для превращения сахара крови в энергию





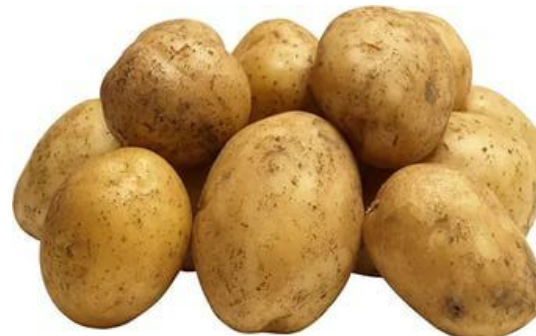
Поваренная соль (хлорид натрия)





Калий играет важную роль в:

- укреплении мышц
- профилактике задержки жидкости в организме
- оптимизации работы нервной системы
- метаболизме жиров, углеводов и белков
- регуляции артериального давления, работы сердца и почек



Минеральные вещества

Макроэлементы

Ультрамикроэлементы

Микроэлементы



Задание

Заполнить таблицу.

Что является: микроэлементами,
макроэлементами,
ультрамикроэлементами?

Макроэлементы	микроэлементы	ультрамикроэлементы