

# 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

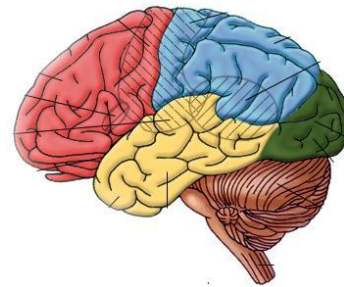
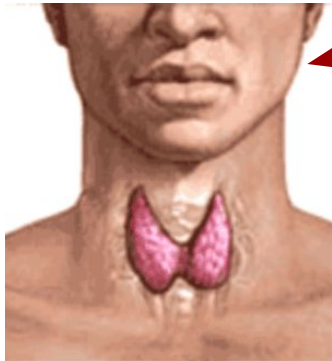
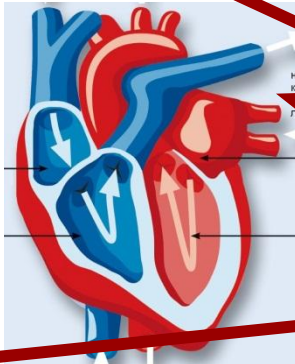
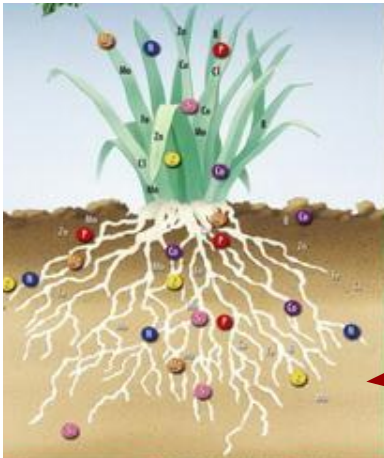
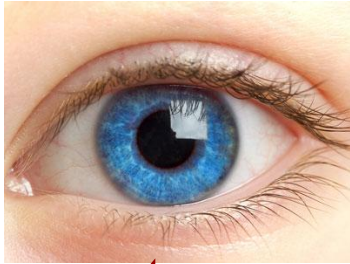
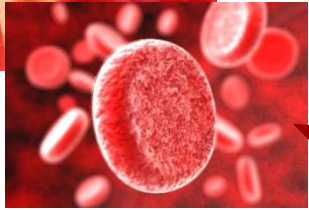


**Есть,  
что бы жить?**

**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 –

**ЖЕЛЕЗО**  
55,849

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.

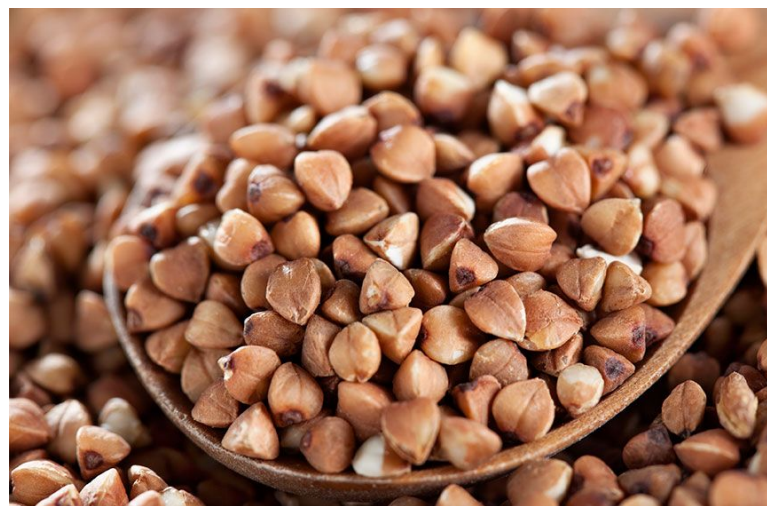


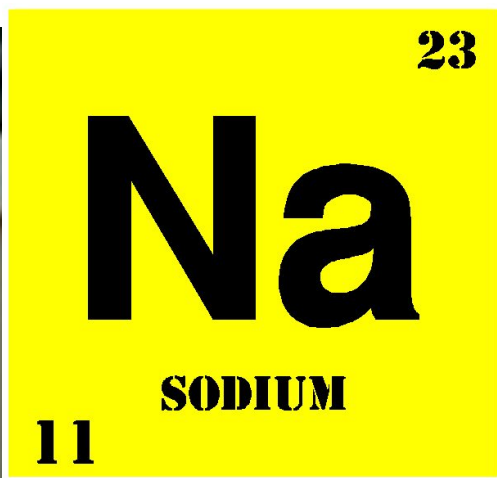
- Щитовидная железа контролирует обмен веществ, и, поскольку, йод влияет на функции щитовидной железы, то недостаток **йода** может сопровождаться замедлением умственной реакции, прибавкой в весе, недостатком энергии.





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





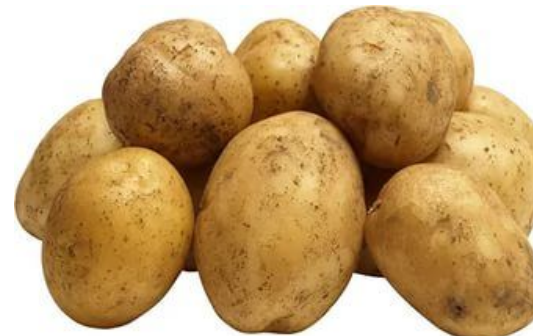
Поваренная соль (хлорид натрия)





**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