

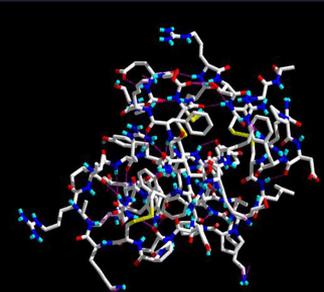


Компоненты пищи и их функции

Какие бывают компоненты пищи

Компоненты пищи делятся на органические и неорганические. К органическим относятся белки, жиры и углеводы. К неорганическим относятся вода, минеральные соли и витамины

Белки



Жиры



Углеводы



Минеральные соли



Вода



Витамины



Белки

Белки - это строительный материал для новых тканей и замены отмерших клеток.

Источники: Мясо, молоко, творог, сыр, хлеб, горох, фасоль, гречневая крупа

Энергетическая ценность: 17кДж

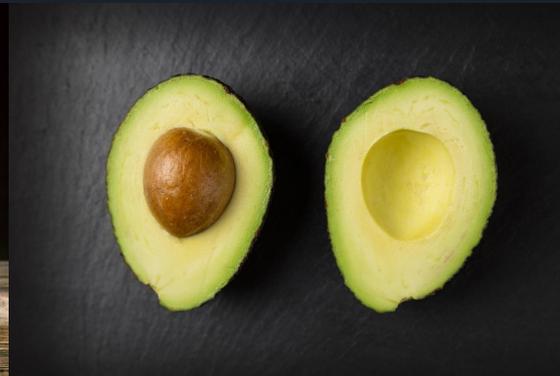


Жиры

Жиры - Источник энергии, транспорт жирорастворимых витаминов

Источники: Масло растительное и сливочное, авокадо, орехи, семена

Энергетическая ценность: 39кДж



Углеводы

Углеводы - Основной источник энергии

Источники: Мучные изделия, фасоль, чечевица, горох, соя, картофель, фрукты

Энергетическая ценность: 17кДж



Витамины

Витамины участвуют в обмене веществ, благотворное действие на нервную систему, обеспечение нормального роста и развития организма

Источники: Овощи и фрукты, растительное масло, рыба, рыбий жир и печень



Минеральные вещества

Поддержание постоянства внутренней среды организма, участие в свертывании крови, передаче нервных импульсов и транспорте веществ

Источники: Поваренная соль, рыба, яйца, хлеб, минеральная вода, овощи, фрукты



Вода

Вода - Основная среда для протекания обмена веществ

Источники: Питьевая вода, соки, вода в составе пищевых продуктов



Что желательно не есть

Меньше есть сладкого

Меньше есть еду содержащую быстрые углеводы

Меньше есть жирной еды



тигар



Энергетические затраты человека

Средние энергозатраты у мужчины весом 70 кг составляют 7113 кДж в сутки

Средние энергозатраты у женщины весом 55 кг составляют 5858 кДж в сутки

Вид деятельности	Энергетические затраты (кДж) за 1 ч на 1 кг массы тела
Состояние покоя:	4,2
в положении сидя	5,9
в положении стоя	6,3
Умственная работа сидя	9,0
Ходьба	11,7—13,4
Работа плотника	17,9
Работа каменщика	23,9



Зачем нужно правильно питаться?

От правильного питания зависит жизнеспособность и работоспособность человека, а также его устойчивость к воздействию внешней среды. Пища человека включает продукты растительного, животного, минерального происхождения, а также компоненты, получаемые синтетическим путем.



Тесты



Тесты

У какого компонента пищи самая высокая калорийность на 1 г?

- а) Белки
- б) Жиры
- в) Углеводы
- г) Минеральные соли



Тесты

У какого компонента пищи самая высокая калорийность на 1 г

- а) Белки
- б) Жиры
- в) Углеводы
- г) Минеральные соли



Тесты

Что желательно исключить из пищи?

- а) Сало
- б) Овощи
- в) Фрукты
- г) Мясо



Тесты

Что желательно исключить из пищи?

- а) Сало
- б) Овощи
- в) Фрукты
- г) Мясо



Тесты

Что из перечисленного содержит больше белков

- а) Вода
- б) Масло растительное
- в) Молоко
- г) Соль



Тесты

Что из перечисленного содержит больше белков

- а) Вода
- б) Масло растительное
- в) Молоко
- г) Соль



Тесты

Вам понравилась презентация?

- а) Да
- б) Нет
- в) Не знаю
- г) Нормально



Тесты

Вам понравилась презентация?

- а) Да
- б) Нет
- в) Не знаю
- г) Нормально



Конец презентации



Портал в Дрогичин

