

ФИЗИОЛОГИЯ И КУЛЬТУРА ПИТАНИЯ

Урок в 5 классе

Учитель Колпакиди Л.Г.
МБОУ СОШ №15
пос.Яблоновский
Тахтамукайский район
Республика Адыгея

Слайд 1

- Хлеб-7000кг
- Картофель-5000кг
- Штук яиц-5000
- Рыба-4000кг
- Мясо-2000кг
- Соль-300кг
- Вода-50000л

Слайд 2

Состав пищи



Белки

Углеводы

Жиры

Витамины

Минеральные
вещества

Слайд 3

Углеводы



Слайд 4

Белки полноценные



Слайд 5

Белки неполноценные



Слайд 6

Витамины

```
graph TD; A[Витамины] --> B["А, D, E, К  
Жирорастворимые"]; A --> C["В, С  
Водорастворимые"]
```

А, D, E, К
Жирорастворимые

В, С
Водорастворимые

VITA-латинское слово «ЖИЗНЬ»

Слайд 7

- ▣ Завтрак-25%
- ▣ Обед-40%
- ▣ Полдник-6%
- ▣ Ужин-25%
- ▣ Второй ужин-4%