

# 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%