



Общие сведения о питании. Витамины





- План урока
- Повторение изученного материала
- Изучение нового материала
- Разнообразные задания
- Итог урока
- Домашнее задание





Повторение изученного материала





- Почему же без пищи мы не можем прожить?
- Как же правильно питаться, чтобы быть здоровым на долгие годы?





Цели урока:

- ознакомиться с основными функциями питания, составом пищевых продуктов, с понятием «рациональное питание»;
- научиться правильно выбирать способ обработки продукта для повышения качества питания;
- воспитывать ответственное отношение к своему здоровью.





Изучение нового материала

Значение питания в жизни человека





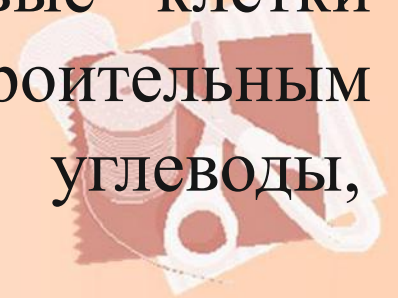
Человек рождается для жизни, но жизнь невозможна без питания. Веками люди упорно заняты добыванием пищи. Почему же питание так необходимо человеку? Наукой твёрдо установлены три функции питания.



Первая функция заключается в том, чтобы снабдить организм энергией. В этом смысле человека можно сравнить с любой машиной, совершающей работу, но требующей для этого поступления топлива.



Вторая функция питания заключается в снабжении организма «строительным материалом», то есть веществами, из которых впоследствии организм создаёт новые клетки взамен отмерших. Таким строительным материалом являются жиры, белки, углеводы, минеральные вещества.



Третья функция питания заключается в снабжении организма биологически активными веществами, которые требуются в малых количествах, но и без них человеку не прожить.



Игровой момент

Назовите название основных биологически активных веществ





Ответ:

Витамины





Состав пищевых продуктов





Питание приносит человеку больше пользы, даёт необходимую энергию для работы и учёбы в том случае, если пища разнообразна, содержит необходимые питательные вещества-белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины и воду.





Белки представляют основу элементов клеток.

Несмотря на то, что белки составляют $1/5$ часть человеческого тела, организм обладает лишь незначительными белковыми резервами. Единственным источником образования белков в организме являются белки пищи. Поэтому белки являются совершенно незаменимыми в ежедневном питании человека в любом возрасте.





Жиры в организме выполняют роль не только энергетического резерва, но и входят в состав клеточных структур. Высокая калорийность жира позволяет организму существовать даже при полном голодании в течении нескольких недель.





Углеводы. В течение дня человек потребляет углеводов гораздо больше, чем других пищевых веществ. Главная функция,
которую выполняют углеводы, - снабжение
организма энергией. Потребность в углеводах в очень большой степени зависит от энергетических трат организма.





Минеральные вещества- совершенно необходимые составные части пищи. Недостаточность их в питании может вызвать различные заболевания.



К минеральным веществам относятся, например, поваренная соль, соли кальция, железо и др.



Витамины - незаменимые вещества
пищи, действующие на организм в
минимальных количествах. В настоящее
время известно несколько десятков
витаминов: А, В, Д, С, Р, Е, К и др.

Длительное отсутствие витаминов в
пище приводит к характерным
заболеваниям, получившим названия
авитаминозов. При этом человек быстро
утомляется, у него падает сопротивляемость
организма против простудных и
инфекционных заболеваний.





Работа с учебником

откройте учебники, изучите таблицу №4 (учебник, с.56), повторяя название и полезность питательных веществ и знакомясь с содержанием этих веществ в разных продуктах питания.





Рациональное питание.

Рациональное питание состоит из трёх принципов: умеренность, разнообразие, режим приёма пищи.

Первый принцип-умеренность в питании необходима для соблюдения баланса между поступающей с пищей и расходуемой в процессе жизнедеятельности энергией.





Второй принцип рационального питания-
разнообразие.

складывается из различных комбинаций
пищевых веществ: белков, жиров, углеводов,
витаминов, минеральных веществ и воды.





Третий принцип- режим приема пищи. В основу режима питания должны быть положены четыре основных принципа:

А. Постоянство приёма пищи по часам суток.

Б. Дробность питания в течение суток.

В. Максимальное соблюдение сбалансированности пищевых веществ при каждом приёме пищи.

Г. Правильное распределение количества пищи по её приёмам в течении дня.





Итог урока

Сегодня мы на уроке рассмотрели основные принципы рационального питания, ознакомились с составом пищевых продуктов.

любое, а тем более систематическое, отклонение от принципов рационального питания наносит существенный вред здоровью.



Питание - это основа жизни. Рациональное питание - залог здоровья, бодрости, длительной жизни, гарантии от появления недугов. Помните об этом всегда.