

Презентация в 5 классе

Физиология питания



Подготовила: учитель
технологии Шмигельская В.В.

Цели:

- Ознакомиться с историей кулинарии, физиологией питания
- Научиться соблюдению санитарно гигиенических требований, правил техники безопасности, аккуратность и опрятность в работе.
- Оборудование: учебник, рабочая тетрадь, плакаты ИТК

Тема урока:

***Физиология
питания. Роль
питательных
веществ в
организме человека.***

- Кулинария – это искусство приготовления пищи.
- Помни мудрый совет: « Все кушанья должны готовиться с хорошим настроением с любовью к близким, тогда даже самое простое из них будет вкусным и полезным.

Вопросы для беседы:

1. Что вы знаете о пище?
2. Что вы знаете о питании?
3. Какой должна быть пища?

Необходимые сведения о физиологии питания:

- Пища - это энергия для нашего тела, а правильное питание – это источник здоровья, силы бодрости, красоты и долголетия.
- Питание – это процесс усвоения организмом питательных веществ, необходимых для поддержания жизни, здоровья и работоспособности

Питательные вещества



БЕЛКИ

ЖИРЫ

УГЛЕВОДЫ

ВИТАМИНЫ

**МИНЕРАЛЬНЫЕ
ВЕЩЕСТВА**

ВОДА

Белки

- Белки –основа жизни
- Они обеспечивают рост организма, формирование всех органов и систем.
- Они необходимы в любом возрасте, но особенно в детском и юношеском, когда организм развивается.

Жиры

- Жиры- это резервы энергии нашего организма. Они находятся во всех тканях или накапливаются в некоторых органах тела(почках. Сердце и других).
- Жиры необходимы для нормального развития человеческого организма и в особенности нервной системы, а также для усвоения витаминов А,Д,Е.

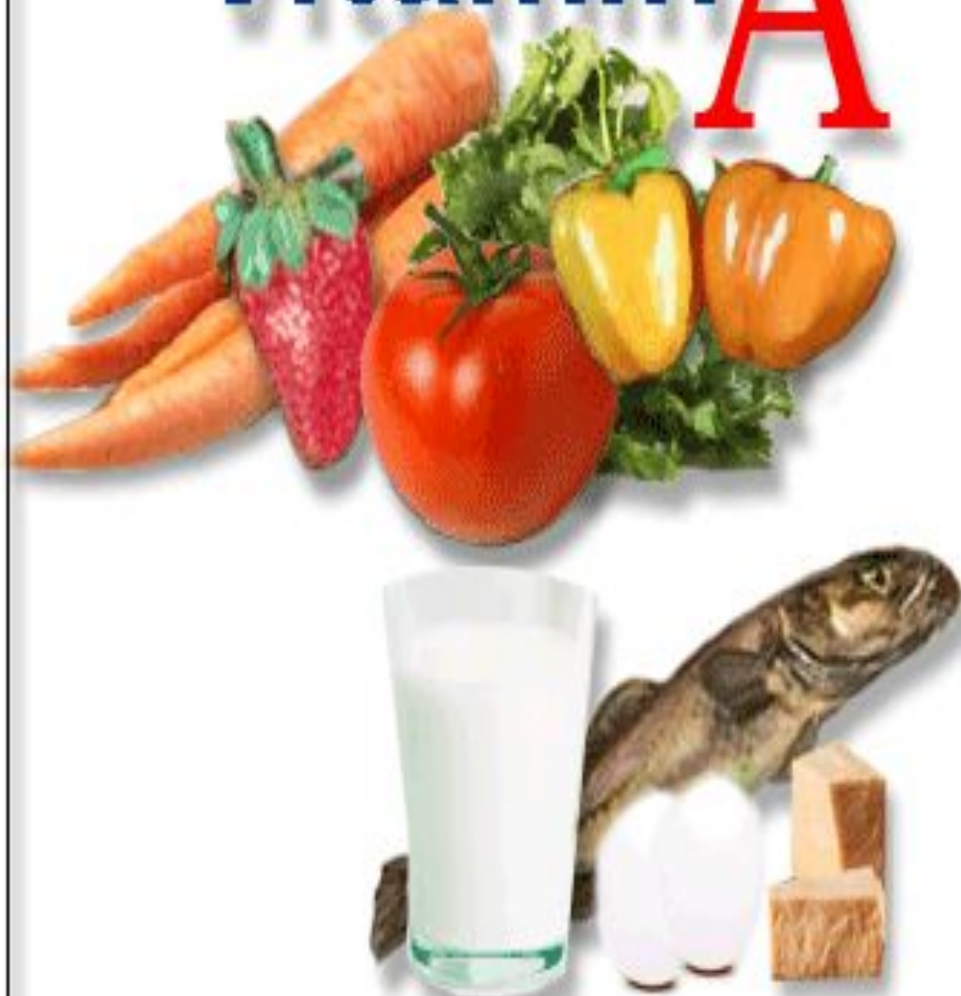
Углеводы

- Углеводы – это главный источник энергии для организма.
- В пищевых продуктах углеводы находятся в виде сложных химических соединений – сахаров.

Витамины

- Витамины – это особые вещества, отсутствие которых в пище вызывает заболевание человека. Они помогают усваивать пищу и участвуют в биохимических реакциях организма.

Vitamin A

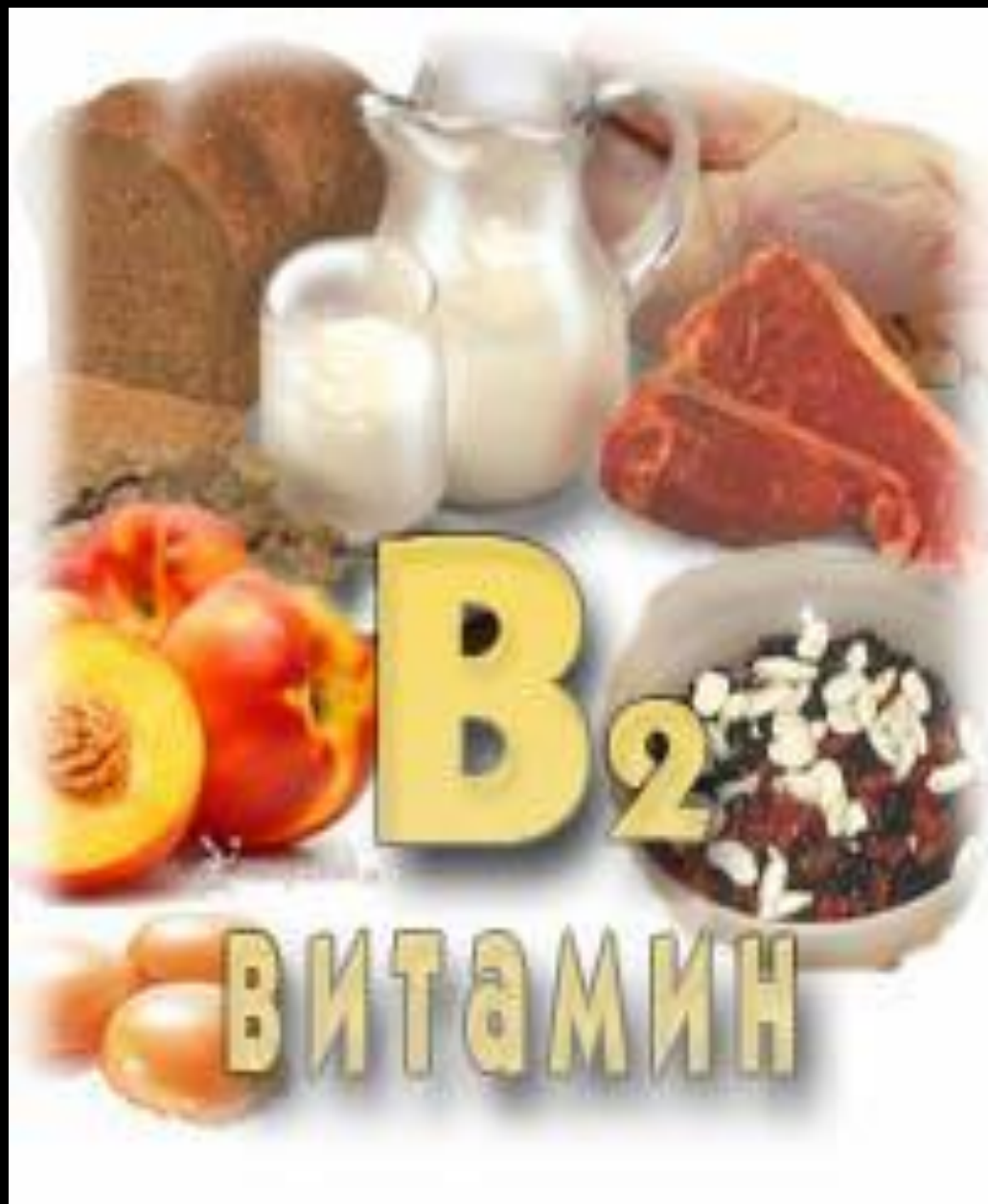


Это главный витамин, потому что он обеспечивает нормальное состояние кожи и слизистых оболочек, улучшает зрение, помогает сопротивляться заболеваниям, а также помогает расти развиваться нашему организму

Vitamin B1



**Укрепит вашу
нервную
систему,
освежит
память,
улучшит
пищеварение**

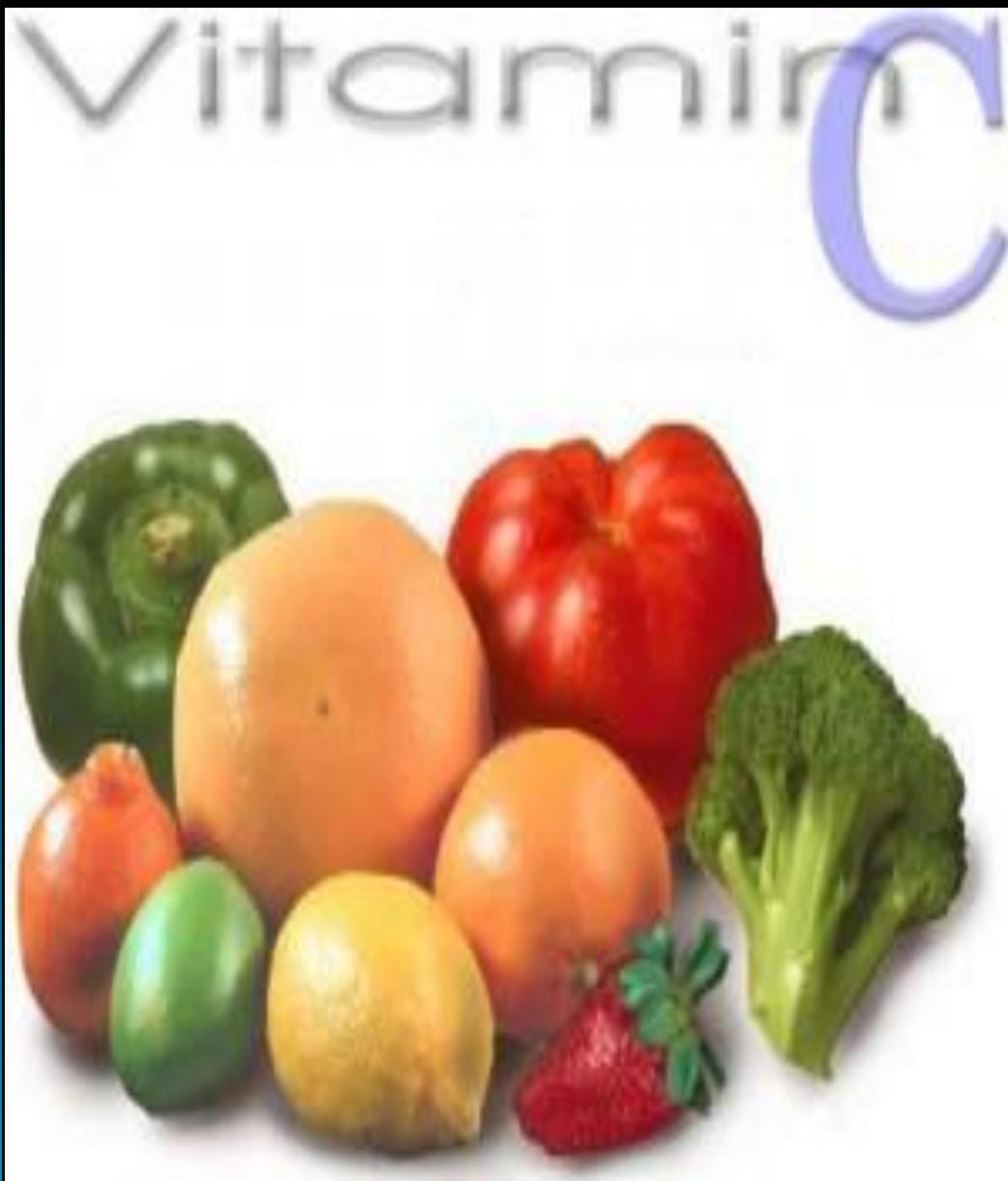


У вас выпадают волосы и
слоятся ногти, ваша
энергия

На нуле и вы носитесь
на перемене по
коридорам?

Значит вам не хватает
витамина B2.

Если его недостаточно в
организме-это беда, вы
просто прекратите расти,
Поэтому ешьте больше
Творога, сыра, яиц, не
забывайте
про фасоль и горох с
вашим ростом будет
полный
порядок!



Витамин номер два по важности это витамин С. Если вы простываете, быстро утомляетесь и у вас кровоточат десны, бегите срочно в аптеку за витамином С, -Но зачем в аптеку. Этот витамин содержится практически во всех фруктах и овощах, ягодах, зелени в шиповнике, сладком перце, черной смородине, цитрусовых.

Vitamin D



Обеспечивает
нормальное
Отложения кальция
в костях.
Правда большая часть
витамина D
вырабатывается
самим организмом
человека-в коже, когда
она
подвергается
действию
солнечных лучей.
он содержится в масле,
молоке, рыбьем жире

Vitamin E



Очень важен для нас-
Девушек, потому что от
него
зависит наша кожа.
Мальчикам он тоже
полезен,
потому что он
необходим
для укрепления мышц.
Его вы найдете в
зерновых продуктах,
орехах
и растительных маслах.

Санитарно – гигиенические требования

1. Готовить пищу следует в специальной одежде.
2. приступая к приготовлению пищи, нужно тщательно вымыть руки с мылом, убрать волосы под косынку (шапочку)
3. Если на пальцах есть царапины, то эти места нужно защитить лейкопластырем или надеть резиновый напальчник.
4. перед началом приготовления пищи следует выполнить первичную обработку продуктов
5. разделочные виды продуктов следует обрабатывать на разных разделочных досках с соответствующей маркировкой.
6. нельзя готовить пищу в посуде с повреждённой эмалью.
7. нельзя употреблять в пищу несвежие продукты. Скоропортящиеся продукты необходимо хранить в холодильнике.
8. продукты и готовые блюда можно хранить не более определённого срока.
9. продукты, готовые употреблению, следует хранить закрытыми и отдельно от сырых.
10. различные продукты и готовые блюда требуют определённой температуры хранения, поэтому в холодильнике их следует размещать в соответствующие отделения



Закончите предложения:

Я узнала ...

Я научилась ...

Мне пригодиться ...

