

Тема: їжа та її компоненти.
Склад харчових продуктів.
Значення компонентів
харчових продуктів



Мета: ознайомити учнів з компонентами їжі ; охарактеризувати склад харчових продуктів; розкрити функціональне значення для організму білків, жирів, вуглеводів, вітамінів, води й мінеральних речовин; розвивати загальнокультурну, комунікативну, соціальну, здоров'язберігаючу компетентність учня, формувати переконання в необхідності здорового способу життя.

Обладнання: підручник, зошити, відеоматеріал

Тип уроку: комбінований

Ключові поняття: компоненти їжі, білки, жири, вуглеводи, водорозчинні і жиророзчинні вітаміни

Хід уроку

I Організація класу

II Актуалізація опорних знань

Бесіда за запитаннями.

- 1.Що таке обмін речовин?
- 2.З яких процесів складається обмін речовин?
- 3.Що таке асиміляція?
- 4.Що таке дисиміляція?
- 5.Які речовини беруть участь у метаболізмі?
- 6.Який існує зв'язок між енергією та метаболізмом?
- 7.Яка кількість енергії вивільняється під час розщеплення органічних речовин?

їжа як натхнення



Харчові продукти - це компоненти їжі, що використовуються в натуральному чи переробленому, зміненому чи незміненому вигляді.



За походженням харчові продукти поділяють на:

Тваринні

- молочні
- м'ясні
- рибні

Рослинні

- з фруктових
- овочевих
- зернових
- пряних рослин

Мікробіологічні

- яблучний оцет
- лимонна кислота

Мінеральні

- кухонна сіль
- йодована сіль

За хімічним складом продукти харчування бувають

Білкові



Вуглеводні



Жирові



Складові компоненти їжі: заповни таблицю

Поживні речовини	Види	Значення для організму людини
Білки – основний будівельний матеріал	Тваринні-	
	Рослинні-	
Вуглеводи – основне джерело енергії	Прості-	
	Складні-	
Жири – концентроване джерело енергії; здатні відкладатися про запас	Тваринні-	
	Рослинні-	
Мінеральні речовини	Солі, кислоти	

Від чого залежать енергетичні витрати організму?

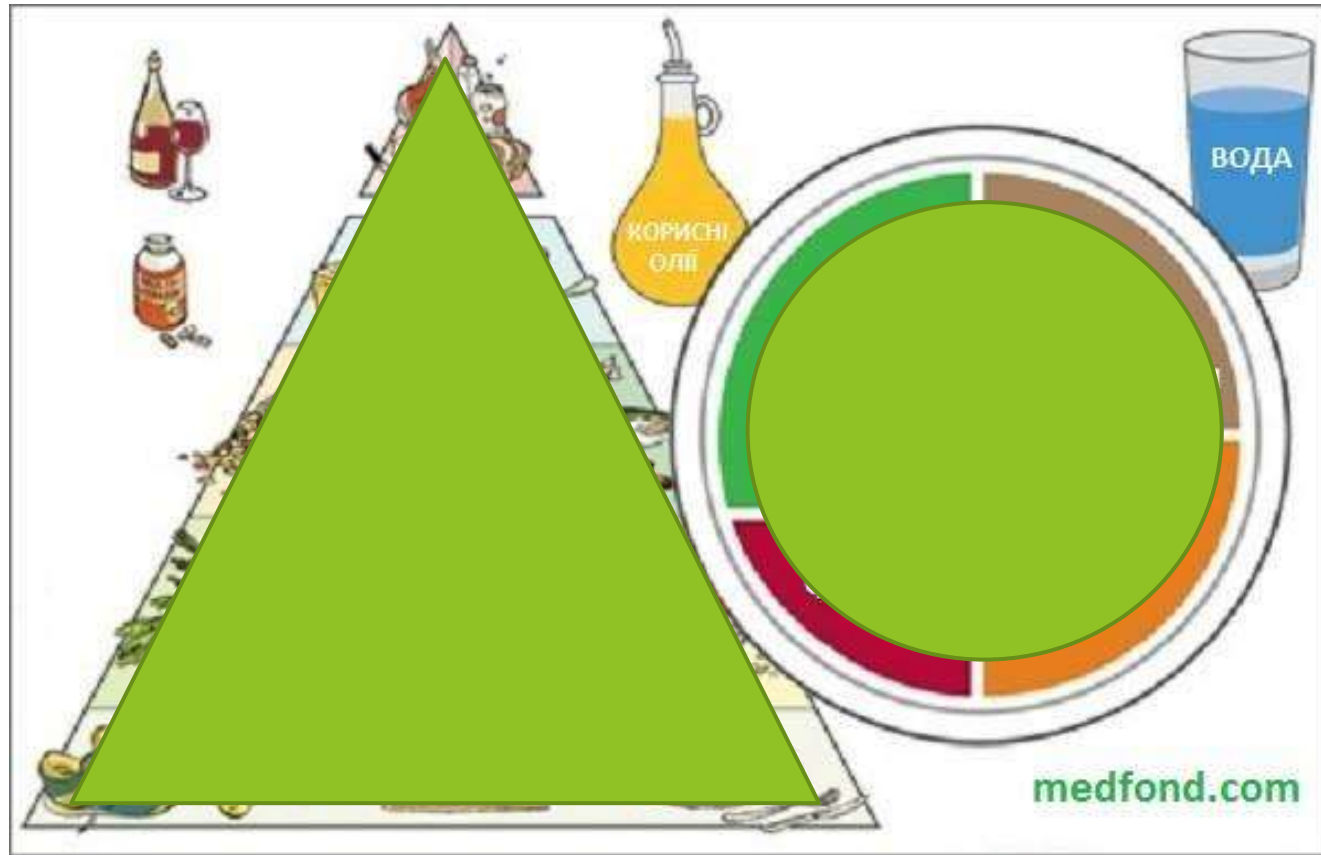


Харчова цінність - це сукупність властивостей харчових продуктів, що забезпечують фізіологічні потреби людини в енергії та будівельному матеріалі

- У добовому раціоні доцільно використовувати білки, жири та вуглеводи у співвідношення 1:1:4.



Розкрийте поняття «Піраміда харчування» і «Гарвардська тарілка»



Вітаміни - це біологічно активні речовини різної хімічної природи, що необхідні для забезпечення важливих фізіологічних і біологічних процесів в організмі.



Знайди інформацію і
заповни схему !

ГРУПИ ВІТАМІНІВ

ЖИРОРОЗЧИННІ



вітамін	значення

ВОДОРОЗЧИННІ



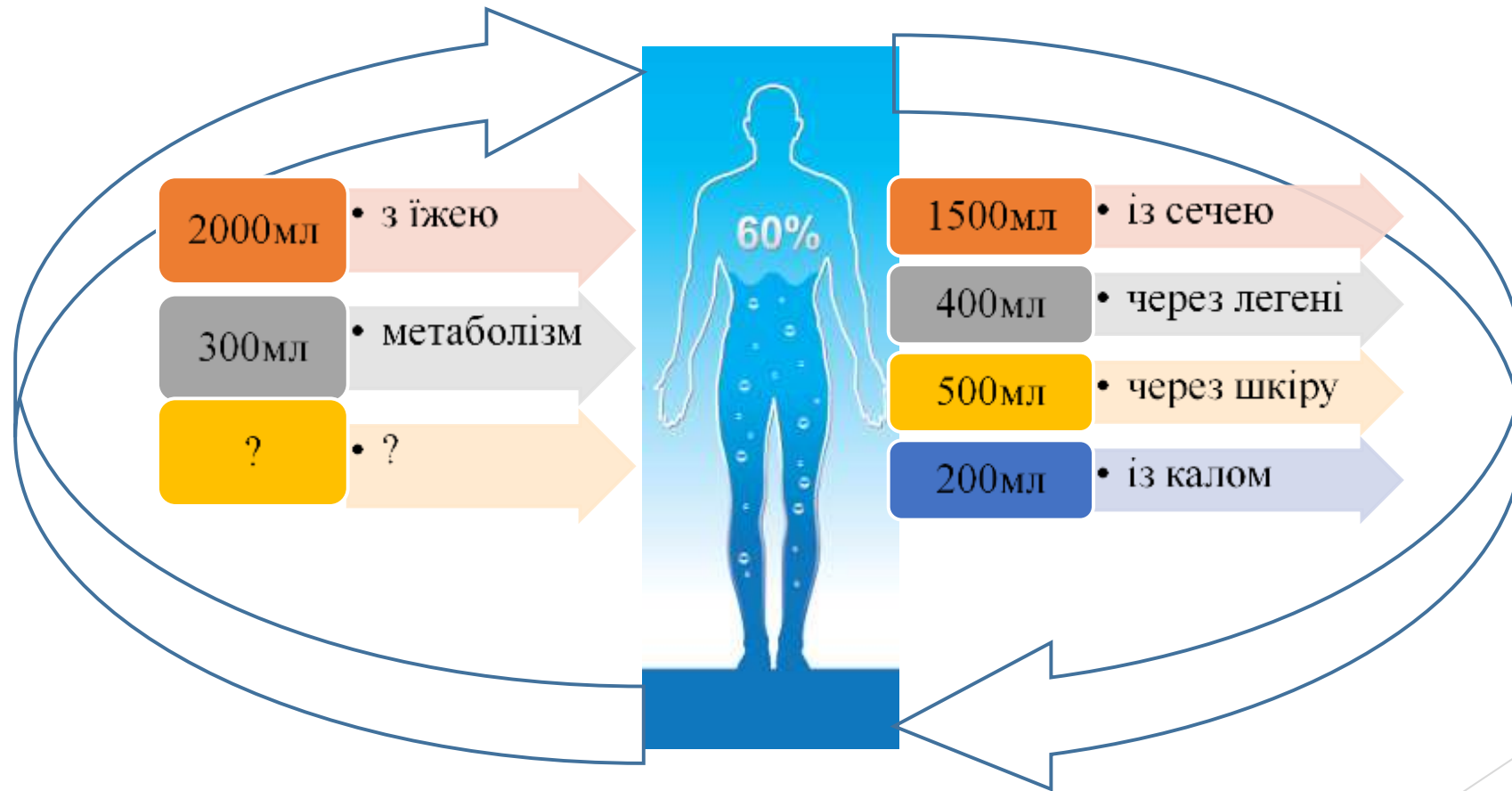
вітамін	значення



**Запропонуйте поради щоб
зберегти якомога більше
вітамінів в їжі при
приготуванні**



«Надходження води в організм та її витрати».



УЗАГАЛЬНИМО ЗНАННЯ:

► 1. У процесі харчування людина отримує:

а) готові неорганічні речовини; б) готові органічні речовини; в) органічні та неорганічні речовини;

► 2. Вкажіть функції харчування

- а) енергетична, харчова, регуляторна, інформативна та захисна;
- б) хімічна, біоенергетична, спрямовувальна, захисна та інформаційна;
- в) енергетична, біохімічна, спрямовувальна, інформативна та захисна;

► 3. Харчові продукти - це ...

- а) компоненти їжі, що використовуються в переробленому, зміненому вигляді;
- б) компоненти їжі, що використовуються в непереробленому, не зміненому вигляді;
- в) компоненти їжі, що використовуються в переробленому або натуральному, зміненому або незміненому вигляді.

► 4. За хімічним складом харчові продукти поділяють на:

а) білкові, жирові, рослинні; б) білкові, жирові, вуглеводні; в) мінеральні, органічні. злакові;

► 5. Вітаміни - це ...

- а) біологічно активні речовини різної хімічної природи, що необхідні для забезпечення важливих фізіологічних і біологічних процесів в організмі;
- б) неорганічні речовини хімічної природи, що необхідні для забезпечення важливих фізичних і розумових процесів в організмі;
- в) хімічні речовини, що необхідні для забезпечення важливих фізіологічних, біологічних і хімічних процесів в організмі.

► 6. За сучасною класифікацією харчові продукти поділяють на групи:

- а) традиційні, функціональні, спеціальні, продукти для дітей;
- б) рослинні, тваринні, мінеральні, органічні;
- в) функціональні, спеціальні, дитячі, органічні.

► 7. Харчові продукти складаються з

- а) білків, жирів, вуглеводів та додаткових речовин⁴
- б) води, мінералів, вуглеводів;
- в) поживні речовини та вода.

► 8. Традиційні харчові продукти - це

- а) натуральні незмінені рослинні і тваринні продукти;
- б) змінені, що забезпечують активність органів, знижують ризик захворювань;
- в) змінені дієтичні продукти, харчові добавки, продукти для спортсменів

► 9. Функціональні харчові продукти - це

- а) натуральні незмінені рослинні і тваринні продукти;
- б) змінені, що забезпечують активність органів, знижують ризик захворювань;
- в) змінені дієтичні продукти, харчові добавки, продукти для спортсменів.

► 10. Спеціальні харчові продукти - це

- а) натуральні незмінені рослинні і тваринні продукти;
- б) змінені, що забезпечують активність органів, знижують ризик захворювань;
- в) змінені дієтичні продукти, харчові добавки, продукти для спортсменів.

Закінчіть речення:

Моєму організму щодня потрібні такі речовини...

**У ті дні, коли я тренуюся, мені необхідно вживати
більше ...**

Щоб одержувати достатньо вуглеводів, я маю з'їдати....

**Я вживаю їжу для того, щоб мій організм отримував
...**

Якщо я не вживатиму білкової їжі, то ...



ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ:

**Попрацюйте з матеріалом презентації, виписати головне.
Виконайте завдання запропоновані в презентації.
Поняття вчити.**

