

Работен лист по ЧИП - 5 клас

Хранене на човека. Режим на хранене.

На.....

Човек си набавя необходимите хранителни вещества , вода , минерални вещества и витамини с храната. Хранителните вещества (въглехидрати , белтъци , мазнини, минерални вещества , витамини) осигуряват градивен материал за клетките и енергия за жизнените процеси. Режимът на хранене трябва да е съобразен с възрастта на човека и енергията , която той изразходва.

Зад.1 Отбележете в таблицата хранителните продукти и хранителните вещества.

Хранителни продукти	Хранителни вещества
Хляб , вода , месо , мляко , яйца , картофи , въглехидрати , орехи , мазнини , плодове , белтъци , масло , витамини , минерални вещества , сирене.	Хляб, вода , месо , мляко , яйца , картофи , въглехидрати , орехи , мазнини , плодове, белтъци , масло , витамини , минерални вещества , сирене.

Зад.2 Свържете хранителните вещества с тяхното значение.

Въглехидрати



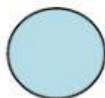
Най-богати на енергия. Най-често се натрупват под кожата като резервен източник на енергия.

Мазнини



Основният градивен материал на клетката.

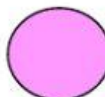
Белтъци



Основен източник на енергия , тъй като се разграждат бързо и лесно.

Вода

Минерални вещества



Регулират обмяната на веществата. Богати на тях са суровите плодове и зеленчуци.

Витамины.



Участват в изграждането на костите и зъбите.



Основен разтворител на веществата в организма , участва в много жизнени процеси.

Зад.3 Групата от витамини В комплекс включва 12 витамина . Преминете през лабиринта , за да научите повече за четири много важни витамина от тази група:



Спомага за заздравяване на рани.
Противодейства на инфекции.

Помага за смилане на мазнините и
белтъците.

Помага за растежа. Осигурява здрава кожа ,
нокти и коса.

Подпомага растежа. Улеснява смилането на
въглехидратите. Поддържа работата на
мускулите и сърцето

Зад.4 Отбележете вярното.

Ние получаваме въглехидрати главно от **растителната / животинската** храна.

Картофите са богати на **белтъци / въглехидрати**.

Основният източник на енергия са **въглехидратите / белтъците**.

Резервен източник на енергия са **мазнините / белтъците**.

Най- важни за растежа са **мазнините / белтъците**.

Деца боледуват от рахит при недостиг на витамин **С /D**.

Причина за болестта скорбут е недостигът на витамин **А /С**.