

## Работен лист по ЧИП -5клас

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.

**Витамини.**



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**.

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

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