

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



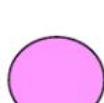
Основният градивен материал на клетката.

Белтъци



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

Вода

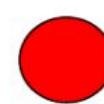


Регулират обмяната на веществата. Богати на тях са сировите плодове и зеленчуци.

Витамини.

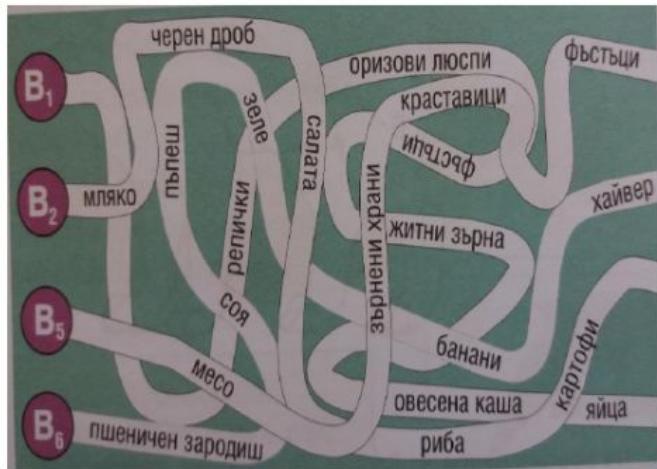


Участват в изграждането на костите и зъбите.



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 зарастване на рани.
Противодейства на инфекции.

Помага за смилане на мазнините и
белтъците.

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

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

Зад.4 Отбележете върното.

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 ракит при недостиг на витамин *C /D*.

Причина за болестта скорбут е недостигът на витамин *A /C*.