

Тема 3. Фізіологічна характеристика основних продуктів харчування

План

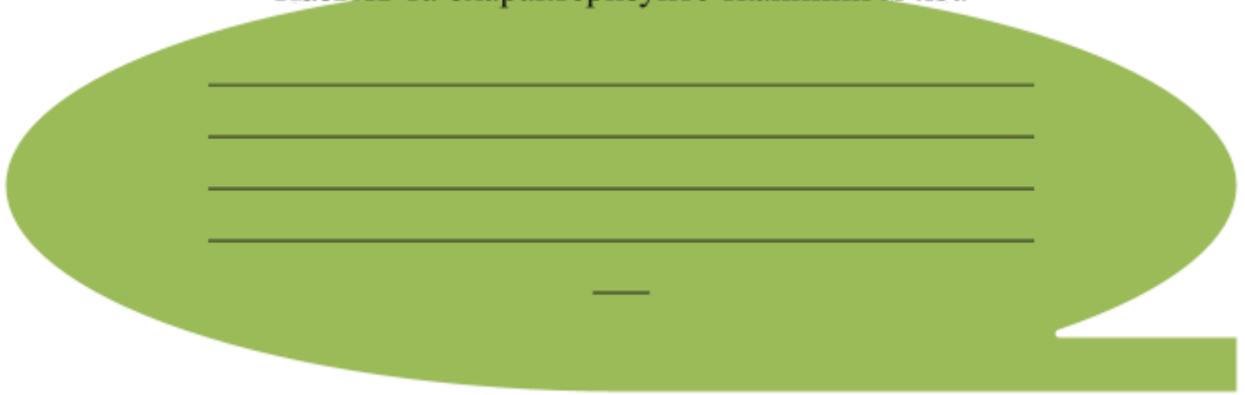
1. Характеристика, значення та використання продуктів тваринного походження у раціональному та лікувальному харчуванні м'яса та м'ясопродуктів.
2. Характеристика, значення та використання продуктів тваринного походження у раціональному та лікувальному харчуванні риби та рибопродуктів.
3. Характеристика, значення та використання продуктів тваринного походження у раціональному та лікувальному харчуванні молока та молокопродуктів.
4. Характеристика, значення та використання продуктів рослинного походження у раціональному та лікувальному харчуванні яєць та яйцепродуктів.

1. Характеристика, значення та використання продуктів тваринного походження у раціональному та лікувальному харчуванні м'яса та м'ясопродуктів.

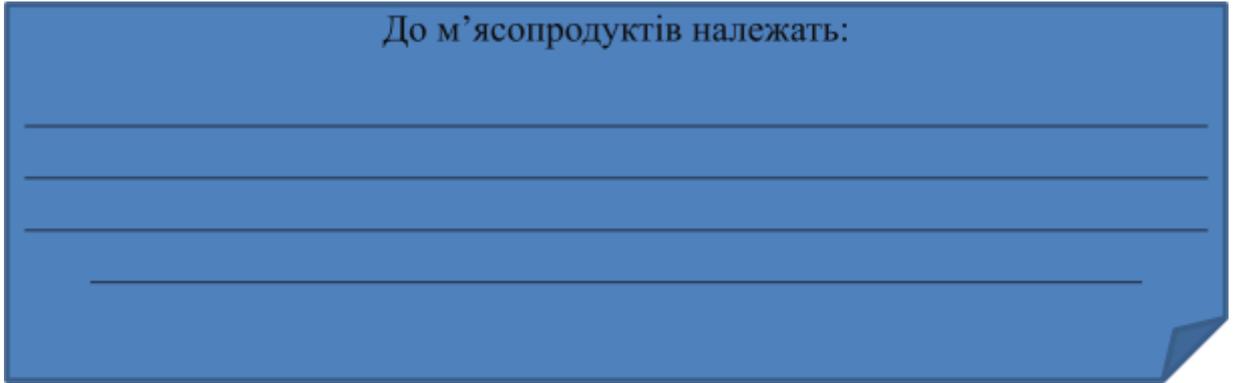
М'ясо –це

Охарактеризуйте хімічний склад м'яса

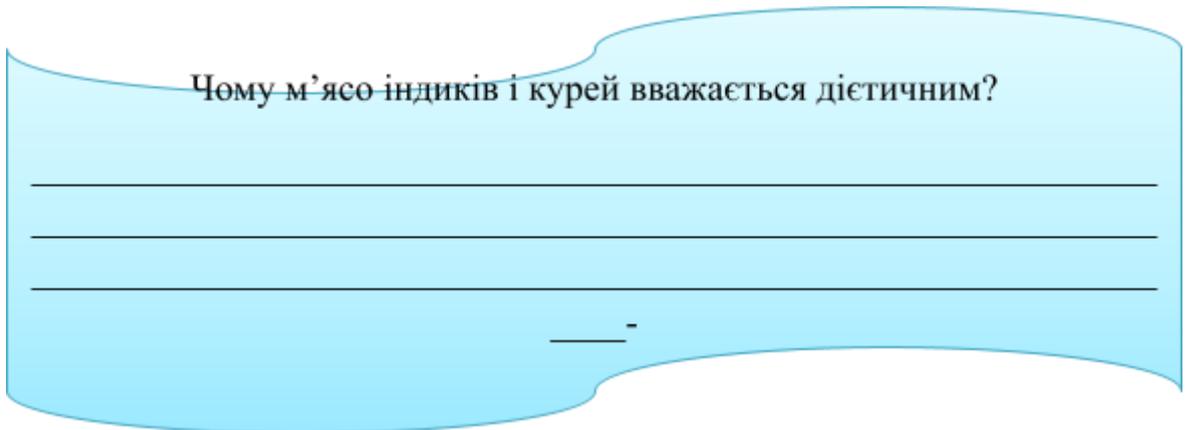
Назвіть та охарактеризуйте тканини м'яса



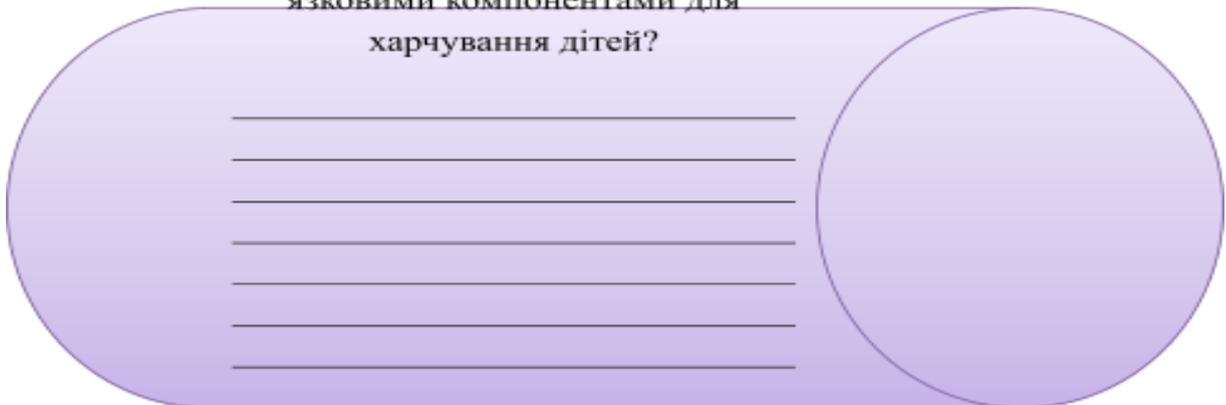
До м'ясопродуктів належать:



Чому м'ясо індиків і курей вважається дієтичним?

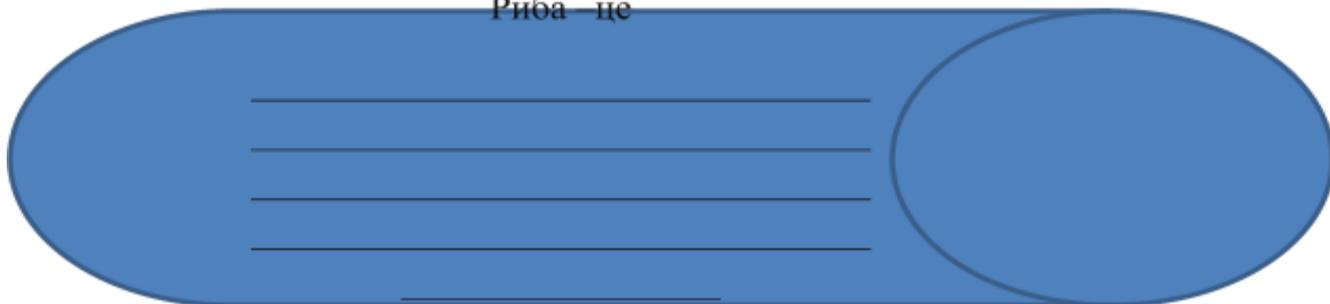


Чому м'ясопродукти є обов'язковими компонентами для харчування дітей?

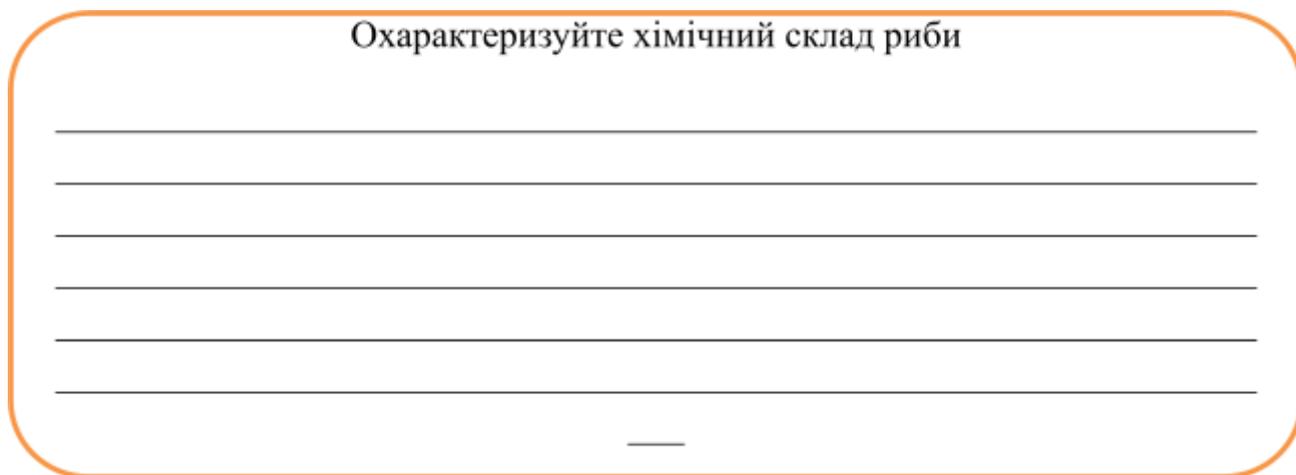


2.Характеристика, значення та використання продуктів тваринного походження у раціональному та лікувальному харчуванні риби та рибопродуктів.

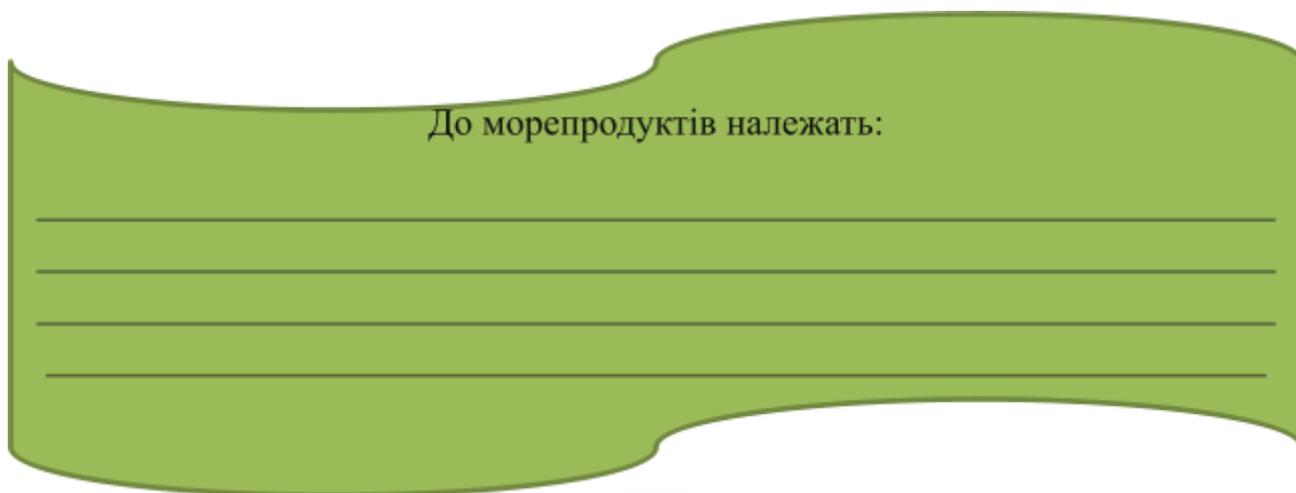
Риба – це



Охарактеризуйте хімічний склад риби



До морепродуктів належать:



Доповніть речення

Риба – це один з постачальників _____

Жир риби є джерелом вітамінів _____

Морська риба є джерелом _____

Що відносять до нерибних морепродуктів?

<https://www.youtube.com/watch?v=b9O6t98O23c>

2. Характеристика, значення та використання продуктів тваринного походження у раціональному та лікувальному харчуванні молока та молокопродуктів.

Молоко – це

Охарактеризуйте хімічний склад молока

До молокопродуктів належать:

Вставте пропущені слова:

Молочні продукти є джерелом _____

Засвоюваність білка становить _____

Молоко є основним постачальником _____,

який необхідний для формування скелету.

Корисні властивості _____ високо цінував І. І. Мечников.

<https://www.youtube.com/watch?v=m4VjiWwCNqc>

<http://my.mail.ru/video/mail/meta-tron/3327/5622.html#video=/mail/meta-tron/3327/5622>

3. Характеристика, значення та використання продуктів рослинного походження у раціональному та лікувальному харчуванні яєць та яйцепродуктів).

Дайте визначення яйце – це

З чого складається яйце? Охарактеризуйте будову яйця.

Чому яйця водоплаваючої птиці не використовують в кулінарії?

Курячі яйця затримуються у шлунку до _____ год., яйця зварені рідко – біля _____ год., а сирі залишаються в шлунку більше _____ год.

.При надлишковому вживанні яєць їх жири можуть визвати _____, схильних до утворення тромбів, а також підвищення холестерину у крові.

Для нотаток

Перевір себе

<https://naurok.com.ua/test/fiziologichna-harakteristika-osnovnih-produktiv-harchu-vannya-1951848.html>

Біологічний диктант

1. Об'єкти рослинного та тваринного походження, які використовують в їжу у натуральному чи переробленому вигляді як джерело енергії і будівельний матеріал називають ...
2. М'ясо, молоко, риба, яйця – це продукти ... походження
3. Хліб, овочі, фрукти, макаронні та круп'яні вироби – це продукти ... походження.
4. Сукупність властивостей, які забезпечують бажані смакові якості та є безпечними для здоров'я людини – це ... продуктів.
5. Сукупність властивостей харчових продуктів, які забезпечують фізіологічні потреби в енергії та будівельному матеріалі – це ...
6. У добовому раціоні дорослої людини доцільно використовувати білки, жири та вуглеводи у співвідношенні ...
7. Близько 65% загальної маси тіла дорослої людини становить ...
8. Основна функція води в організмі ... більшості хімічних сполук.
9. Основним джерелом неорганічних (мінеральних) речовин є ...
10. Щоб подовжити термін придатності продуктів харчування, додають ...

Проблемне запитання

Історична довідка підтверджує такий факт: протягом існування парусного флоту від цинги загинуло більше мореплавців, ніж у всіх морських битвах, разом взятих. Поясніть причину цинги в давні часи та її відсутність у сучасних моряків.

Лови помилку

Харчові продукти – це речовини рослинного і тваринного походження. Речовини, які отримує організм з їжею, засвоюються шлунком.

Основне джерело білків і жирів – це продукти тваринного походження (м'ясо, риба, хліб, яйця).

Харчова цінність продуктів – це властивість, яка забезпечує смакові якості та безпечність. Потреба людини в поживних речовинах визначаються її масою, віком і рівнем рухової активності.