

НАШАТА ХРАНА

1. Важни вещества, съдържащи се в нашата храна:

- въглехидрати
- белтъци
- мазнини
- витамини
- минерали
- вода

2. Въглехидрати:

а/ значение:

- Основен източник на енергия

б/ източници – основно растителна храна:

- картофи
- ориз
- царевица
- бонбони
- спагети
- хляб и др.

3. Белтъци:

а/ значение :

- за растежа и поддържането на тялото
- за изграждане на нови клетки и възстановяване на повредени клетки
- важна част от кръвта
- мускулите, ноктите, космите и костите са съставени главно от белтъци

б/ източници:

– животински продукти:

- месо
- риба
- яйца
- мляко
- сирене

– растителна храна

- фасул
- леща
- ядки

4. Мазнини:

а/ значение:

- важен резервен източник на енергия
- натрупват се на различни места от тялото – главно под кожата
- някои органи като бъбреците са обвити с мазнини, които ги предпазват от нараняване
- от мазнините организмът си набавя вещества, необходими за изграждането на клетъчните мембрани

Яденето на прекалено мазна храна може да навреди на здравето! Затова мазнините трябва да се приемат в умерени количества.

б/ източници – за предпочитане са мазнините от растителна храна /усвояват се по-лесно от организма и създават по-малко здравословни проблеми :

- мазно месо
- олио
- сметана
- масло и др.

5. Витамини и минерали – необходими са в малки количества, но са много важни за нашето здраве:

ВИТАМИНИ	ИЗТОЧНИЦИ	ЗА КАКВО ПОМАГА
Витамин А	спанак, моркови, яйца, рибено масло	за доброто състояние на зрението, кожата, костите
Витамин С	лимони, чушки, домати, ягоди, картофи	за растежа и за предпазване от болести
Витамин D	риба, мляко, сирене, яйца	за здравината на костите и зъбите

МИНЕРАЛИ	ИЗТОЧНИЦИ	ЗА КАКВО ПОМАГА
калций	мляко, сирене	за здрави кости и зъби
желязо	яйца, хляб, зеленчуци	за производството на червени кръвни клетки
йод	морски водорасли, лук, питейна вода	за изгаряне на излишни мазнини

6. Вода:

- тя е близо 3/4 от общата маса на човешкото тяло
- необходима е за всички химични реакции, които протичат в клетките
- главна съставна част на кръвта
- разтваря непотребните вещества и ги отделя като урина
- загубената при дишането и при отделянето /пот, урина/ вода, трябва редовно да се възстановява

Пийте повече и по-често чиста вода! Тя не може да се замести само със сокове и безалкохолни напитки.

Дом. работа: учебник – стр.:109, зад.7,8

учебна тетрадка

Изпратете ми домашните работи от учебника на лично съобщение. Искам да са написани в тетрадката.

ПРИЯТНА РАБОТА!