

Прочетете внимателно информацията за различните видове хранителни вещества. Използвайте данните, за да подготвите кратка устна презентация пред класа. В презентацията си отговорете на следните въпроси:

1. Каква е ролята на това хранително вещество за човешкия организъм?
2. В какви храни се съдържа?
3. Какво се случва при недостиг или излишък?
4. Какво количество от него е препоръчително за деца?

Въглехидрати

Въглехидратите са основен източник на енергия за организма. Те се разграждат до глюкоза, която е основно гориво за мозъка и мускулите. Съдържат се в храни като хляб, ориз, картофи, плодове и зеленчуци. Прекомерният прием може да доведе до натрупване на мазнини, а недостигът – до липса на енергия. Препоръчително е около 50–60% от дневния енергиен прием да идва от въглехидрати, предимно сложни въглехидрати.



Прочетете внимателно информацията за различните видове хранителни вещества. Използвайте данните, за да подготвите кратка устна презентация пред класа. В презентацията си отговорете на следните въпроси:

1. Каква е ролята на това хранително вещество за човешкия организъм?
2. В какви храни се съдържа?
3. Какво се случва при недостиг или излишък?
4. Какво количество от него е препоръчително за деца?

Белтъчини (Протеини)

Протеините са основен градивен елемент за мускули, кожа, ензими и хормони. Те са особено важни за растежа и възстановяването на тъканите. Съдържат се в месо, яйца, мляко, сирене, бобови растения и ядки. Недостигът може да доведе до забавен растеж и отслабен имунитет. Препоръчителният прием е около 10–15% от дневните калории, като децата се нуждаят от повече поради растежа.

Прочетете внимателно информацията за различните видове хранителни вещества. Използвайте данните, за да подготвите кратка устна презентация пред класа. В презентацията си отговорете на следните въпроси:

1. Каква е ролята на това хранително вещество за човешкия организъм?
2. В какви храни се съдържа?
3. Какво се случва при недостиг или излишък?
4. Какво количество от него е препоръчително за деца?

Мазнини

Мазнините осигуряват енергия, подпомагат усвояването на мастноразтворими витамини (А, D, Е, К) и участват в изграждането на клетъчни мембрани. Съдържат се в масла, масло, ядки, авокадо, риба. Прекомерният прием може да доведе до затлъстяване, а недостигът – до хормонални нарушения. Около 25–30% от дневния прием трябва да идва от мазнини, като се предпочитат ненаситени мазнини.



Прочетете внимателно информацията за различните видове хранителни вещества. Използвайте данните, за да подготвите кратка устна презентация пред класа. В презентацията си отговорете на следните въпроси:

1. Каква е ролята на това хранително вещество за човешкия организъм?
2. В какви храни се съдържа?
3. Какво се случва при недостиг или излишък?
4. Какво количество от него е препоръчително за деца?

Витамини

Витамините подпомагат обмяната на веществата и защитават организма от болести. Разделят се на водоразтворими (напр. витамин С, В-комплекс) и мастноразтворими (А, D, Е, К). Съдържат се в плодове, зеленчуци, мляко, яйца. Недостигът на витамини води до различни здравословни проблеми, в зависимост от конкретния витамин. Важна е разнообразната храна, за да се осигури пълноценен прием на витамини.

Прочетете внимателно информацията за различните видове хранителни вещества. Използвайте данните, за да подготвите кратка устна презентация пред класа. В презентацията си отговорете на следните въпроси:

1. Каква е ролята на това хранително вещество за човешкия организъм?
2. В какви храни се съдържа?
3. Какво се случва при недостиг или излишък?
4. Какво количество от него е препоръчително за деца?

Минерали

Минералите (напр. калций, желязо, магнезий, цинк) участват в изграждането на костите, производството на кръвни клетки и регулирането на телесните функции. Съдържат се в мляко, месо, пълнозърнести храни, ядки, плодове и зеленчуци. Недостигът на минерали може да доведе до здравословни проблеми като анемия или костни заболявания. Редовният и балансиран прием е от ключово значение.

