

Опрацювати тему: «Раціональне харчування – основа нормального обміну речовин» з §30, законспектувати головне, підготувати презентацію з теми. В презентації визначити поняття і основні принципи та рекомендації раціонального харчування, назвати основні методи визначення енергетичного балансу в організмі, вказати наслідки нестачі та надлишку поживних речовин в організмі людини.

Проведення практичної роботи з теми "Складання схем обміну вуглеводів, ліпідів та білків у організмі людини".(робота оформлюється на окремих подвійних аркушах).

Практична робота №1

Тема: складання схем обміну вуглеводів, ліпідів та білків в організмі людини.

Мета: закріпити знання про органічні сполуки, які входять до складу організмів; навчитися складати схеми обміну вуглеводів, ліпідів та білків у організмі людини. Обладнання і матеріали: таблиця «Обмін речовин», додаткова інформація про обмін вуглеводів, ліпідів та білків в організмі людини, підручник.

ХІД РОБОТИ:

1. Складіть схему обміну вуглеводів у організмі людини. Позначте послідовні стадії та напрями перетворень.
2. Складіть схему обміну ліпідів у організмі людини. Позначте послідовні стадії та напрями перетворень.
3. Складіть схему обміну білків у організмі людини. Позначте послідовні стадії та напрями перетворень.
4. Сформулюйте висновок про особливості обміну речовин (білків, ліпідів, вуглеводів) в організмі людини.

ПИТАННЯ ДЛЯ КОНТРОЛЮ (дати відповіді письмово):

1. Обмін речовин складається з процесів _____ та _____.
2. Основними поживними речовинами є _____, _____ та _____.
3. Процеси дисиміляції у людини починаються в _____.
4. Головним джерелом енергії для людини є _____.
5. Полісахариди розщеплюються до _____.
6. Основним джерелом енергії для людини є моносахарид _____, її розповсюджує кров.
7. Процес розщеплення жирів називається _____.
8. Розщеплення білків до _____ починається в _____.
9. З отриманих _____ у ході _____ організм утворює власні білки.

ВИСНОВОК: під час обміну речовин відбувається _____ складних органічних сполук — _____, _____ та _____, що потрапили у клітину, на простіші, з яких частина використовується для _____ необхідних організму речовин, а частина зазнає повного _____ до кінцевих продуктів метаболізму (H_2O , CO_2 , NH_3). Ці процеси забезпечують

_____ потреби організму на здійснення та регуляцію життєвих функцій, а також оновлюють його _____ склад.