**План самостоятельной работы учащегося 7 класса по химии**

**IV четверть**

**Урок № 27**

**Тема урока:** Питательные вещества в составе продуктов питания.

П/Р №4 «Определение питательных веществ в составе пищи»

1. **Цель:** На этом уроке ты должен научиться понимать, что продукты питания – это совокупность

питательных веществ белков, жиров и углеводов; и научиться определять эти вещества

в некоторых продуктах питания

1. **Краткий тезисный конспект:**

* В состав пищи человека входят белки, жиры, углеводы, витамины и минералы
* Белки – самая важная часть питания человека. Они состоят из аминокислот и являются основным строительным материалом клеток нашего тела. Содержатся белки в мясе, рыбе, яйцах, молочных продуктах, гречневой и овсяной крупах, в ядрах орехов и семенах подсолнечника. Нормы потребления белков – 100-120 грамм в сутки
* Жиры служат резервным источником энергии. Они состоят из глицерина и высших карбоновых кислот. Жиры могут быть растительного происхождения (подсолнечное масло) и животного происхождения (сливочное масло). Нормы потребления жиров – 80- 100 грамм в сутки. Определить содержание жира в семечки подсолнечника очень просто – положи на бумажную салфетку семечко и раздави его. На салфетке появится жирное пятно.
* Углеводы тоже являются основным источником энергии в нашем организме. Они могут быть сложными (дисахариды – сахар и полисахариды – крахмал) и простыми (моносахариды – глюкоза и фруктоза). В больших количествах углеводы содержатся в семенах злаков, картофеле, ягодах и фруктах. Нормы потребления углеводов – 400 грамм в сутки. Определить содержание углеводов в картофеле можно с помощью йода – капни из пипетки на дольку почищенного картофеля йод. Синее окрашивание является тому доказательством.

1. **Ссылка на страницу учебника** - §18 стр. 100-107, 112

**Ссылка на Интернет- ресурс** – <https://www.youtube.com/watch?v=RTANevqQX_I>

<https://www.youtube.com/watch?v=2apNgpOzYXY>

1. **Задание для учащихся** – выполни упражнения на странице 106 в рубрике – ПРОВЕРЬ СЕБЯ.
2. **Обратная связь** – отправь домашнее задание своему учителю по электронной почте или через мобильное приложение «WhatsApp»

**УДАЧИ ТЕБЕ!!!**