

ГУО «Гожская средняя
школа»

класс: 9

предмет: *биология*

раздел: *Пищеварительная система*

тема урока:

Гигиена питания

Карпенко О.Г.
Учитель химии и
биологии

насыщен
ие ↓

Пищеварительный
центр ↓

Регуляция
пищеварения

нервна
я

гуморальна
я

гормоны
(холецистокини
н,
секретин)

полупереваренн
ая
пища

условные
рефлексы
(приобретённые)
(рецепторы
рта, желудка)

безусловные
рефлексы
(врождённые)
(вид, запах
пищи)

Усиление /торможение работы
ЖКТ

↓
ГОЛО

Д

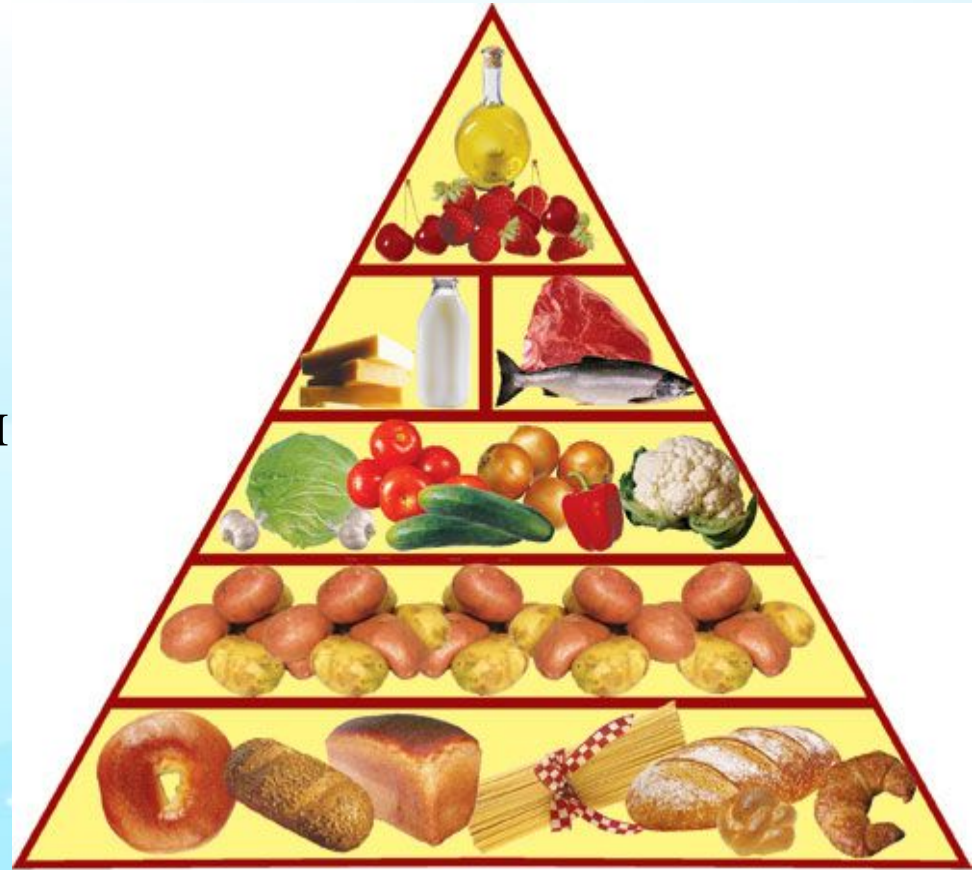
Вопросы для рассмотрения:

- Понятие рационального питания;
- Принципы рационального питания
- Практическая работа «Составление суточного рациона питания»;
- Пищевые отравления



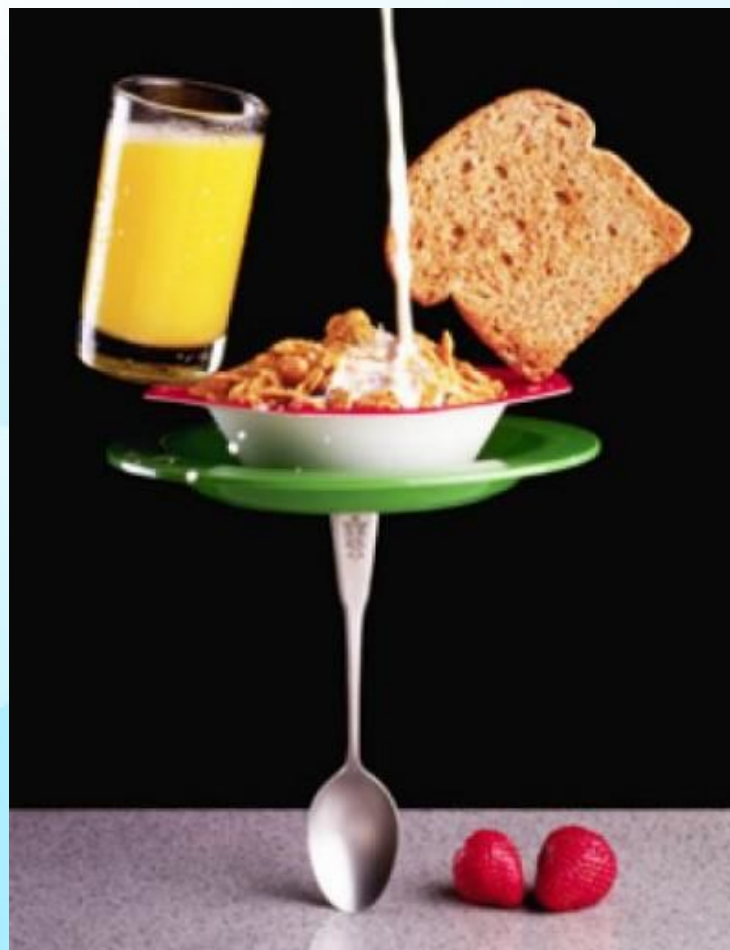
Рациональное питание

- Качество, количество и режим приёма пищи
 - Достаточное в количественном и полноценное в качественном отношении питание, удовлетворяющее энергетическим и пластическим потребностям организма



Принципы рационального питания:

- Умеренность;
- Сбалансированность и биологическая полноценность;
- Разнообразие;
- Режим питания



Умеренность (энергетический баланс)

Калория – количество энергии, которое необходимо затратить,

чтобы нагреть 1 л воды на 1 градус.
Калорийность пищи должна зависеть от возраста, пола, физической активности.

Дети
1300



Юноши
3300



**Девушк
и**



**Взросл
ые**



**Тяжёлая
физическ
ая
работа**



Сбалансированность

Соотношение **белков : жиров : углеводов = 1 : 1 : 5** (для детей)
1 : 1 : 4 (для взрослых)

Суточные нормы белков, жиров, углеводов в

возраст	белки	жиры	углевод ы
5-7 лет	72-75	75-80	250-350
15-16 лет	100-120	90-110	420-450
взрослы е	100-120	60-80	400-500

фрукты
и овощи

хлеб, картофель,
рис, макароны



мясо, рыба,
яйца, бобовые

молоко и
молочные продукты

еда и напитки с высоким
содержанием жиров и сахара

Разнообразие



белк
и

вод
а

ВИТАМИ
Н

Полноценн
ая
пища

минеральные
соли

жир
ы

углевод
ы

Режим питания

10.00

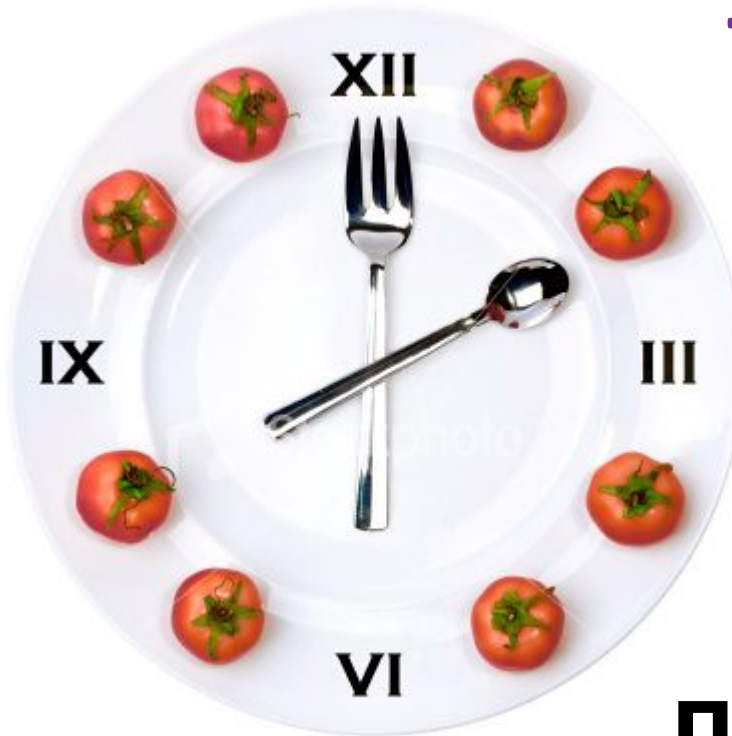
лан

ч

14.00

обе

д



7.00

завтра

к

17.00

ПОЛДНИ

к

19.00

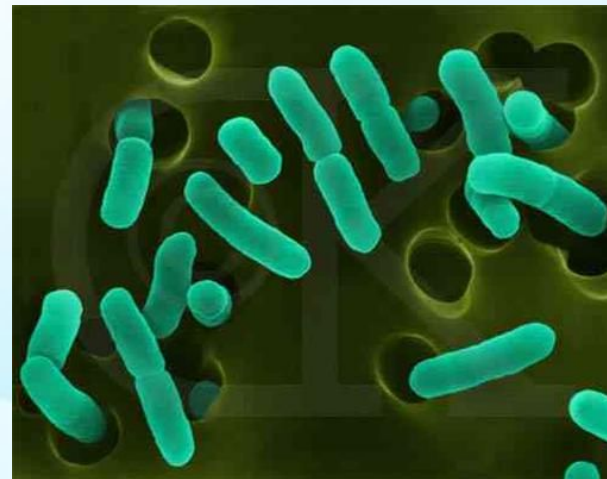
ужи

Практическая работа

Составление суточного пищевого рациона

Приёмы пищи	Распределение калорийности		Суточная потребность в килокалориях	Меню
Завтрак	25%	500 ккал	3000 ккал	
Обед	35-40%	800 ккал		
Полдник	15%	300 ккал		
Ужин	20-25%	400		

Пищевые отравления



Выберите правильные рекомендации:

- А) употребление йогуртов и обезжиренного молока;
- Б) быстрое питание;
- В) ограничение овощей и фруктов;
- Г) ограничение соли;
- Д) ограничение животных жиров;
- Е) употребление только белого хлеба;
- Ж) ограничение сладостей;
- З) употребление рыбы и птицы;
- И) употребление хлеба из муки грубого помола;
- К) сладости необходимы в ежедневном рационе, так как он содержат витамины;
- Л) 5-тиразовый режим питания;
- М) наиболее калорийным должен быть обед и ужин;
- Н) утром лучше не завтракать;
- О) необходимо постоянно соблюдать диеты (вегетарианство, раздельное питание, питание по группам крови и т.д.)



Спасибо за урок!



Приятного аппетита!