

Нормы питания

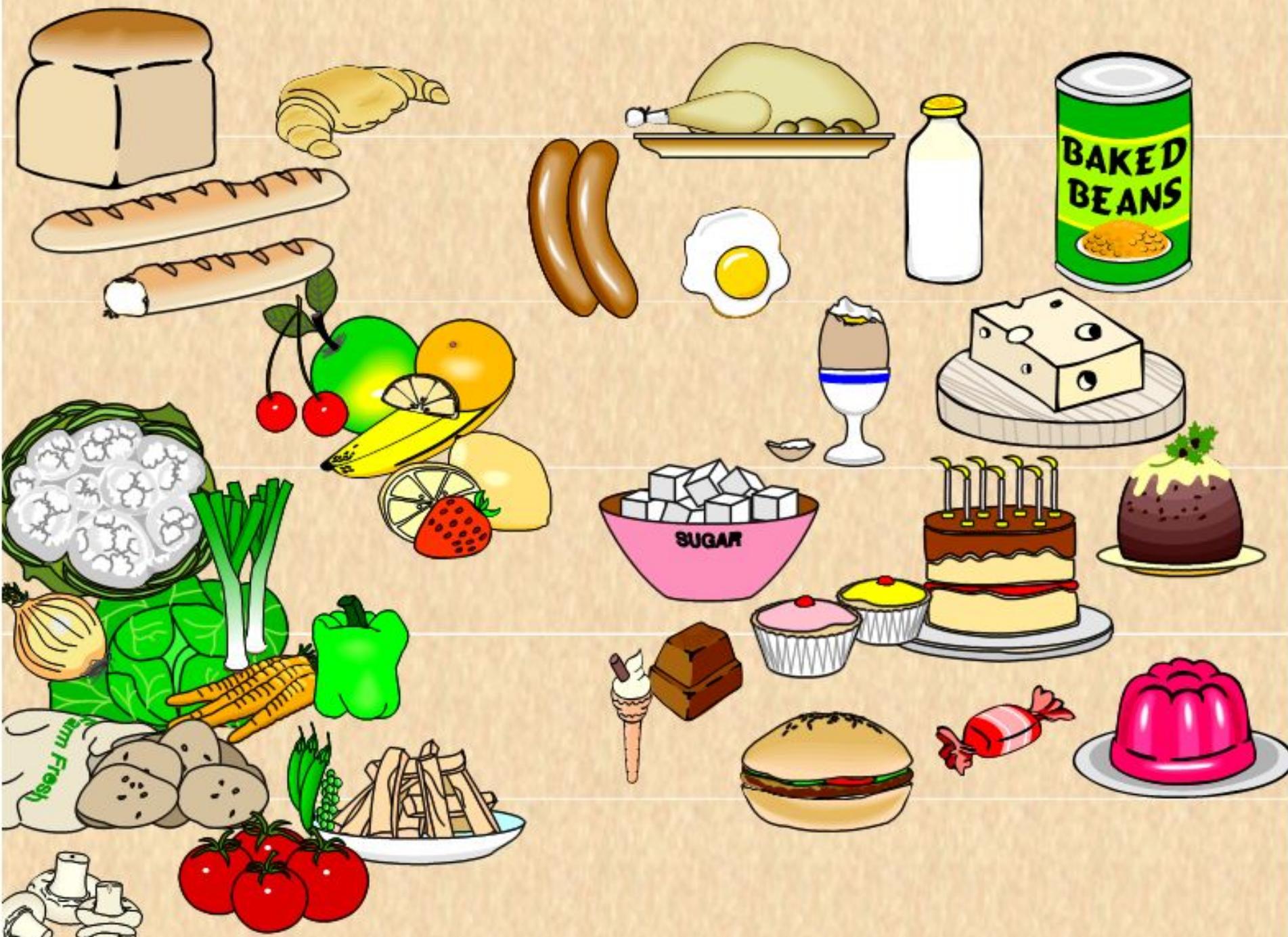
Расчет суточного рациона подростка

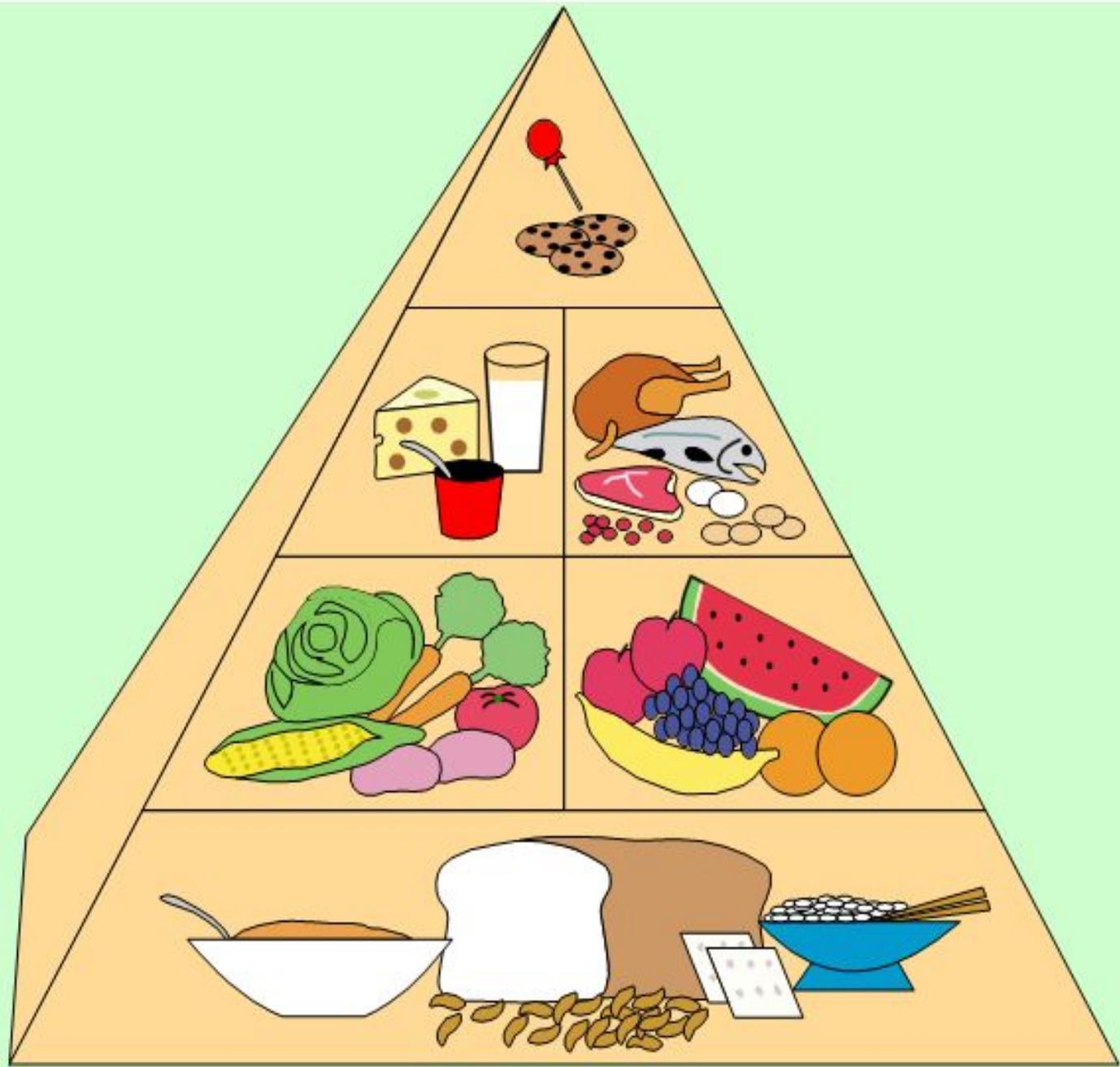
**«Животное насыщается,
человек ест,
умный человек умеет питаться»
*Брилья - Савари***

***Автор: Слободянюк В.И.,
учитель биологии высшей квалификационной
категории Гимназии №10
г. Новосибирск 2009***

План урока:

- Проверка знаний
- Актуализация темы
- Целеполагание
- Изучение нового материала
- Работа в группах
- Подведение итогов
- Выводы





Нормы питания



http://www.jagannath.ru/articles/news_detail.php?ID=4173



http://news.narod.co.il/news/05-01-2006_eda.jpg

Где же середина?

Цель урока:

- **знать основные нормы питания;**
- **знать основные принципы расчета суточного рациона питания;**
- **уметь рассчитывать сбалансированный суточный рацион**
- **выполнять режим питания.**

Энергетические затраты:

- ✓ Основной обмен
- ✓ Общий обмен

2500 ккал

Нормы питания

Нормы питания определяются как количество питательных веществ и их состав, необходимых человеку, исходя из энергозатрат, состояния здоровья, возраста, пола, характера выполняемой работы.

- Белки - 100-110 г
(примерно 1/3 животного происхождения),
- жиры - 80-100 г
(примерно 1/3 растительного происхождения),
- углеводы - 400-500 г

Режим питания

*Завтрак съешь сам,
обед раздели с
другом, ужин отдай
врагу.*

- **Завтрак - 25-35%**

второй завтрак -10 -12%

- **обед - 40-45%**

полдник - 10-12%

- **ужин - 10-12%**

Расчет суточного рациона подростка



Завтрак:

- каша овсяная на молоке - 200г
- яйцо вареное - 100г
- хлеб - 50г
- чай с молоком и сахаром – 200г

769ккал

30%

Выводы:

- ✓ Суточный рацион человека должен покрывать его затраты энергии и содержать все вещества, необходимые для нормальной жизнедеятельности
- ✓ Рацион подростка должен состояться с учетом активного роста, а также особенностей его образа жизни

Использованные источники:

1. «Биология. Человек. 8 класс» Д.В. Колесов, Р.Д. Маш, И.Н. Беляев– М.: Дрофа, 2003. - 336 с.
2. Виртуальная школа Кирилла и Мефодия / уроки биологии 8 класс.
3. Библиотека электронных наглядных пособий. Кирилл и Мефодий.
4. http://news.narod.co.il/news/05-01-2006_eda.jpg
5. http://www.jagannath.ru/articles/news_detail.php?ID=4173