

# Расход энергии, нормы и гигиена питания

Урок в 8 классе  
учитель биологии  
МОУ Микряковская СОШ  
Кириллова Е.В




# Проверка знаний по теме «Витамины»

- ◆ Кто открыл витамины?
- ◆ Почему человек не может существовать, если в пище нет витаминов?
- ◆ Зачем в 16 и 17 веках царские сановники снаряжали за плодами шиповника специальные экспедиции?



# Изучение нового материала

- ◆ Исторические данные о рационе древнего человека
  - ◆ Единство живой и неживой природы
  - ◆ Превращение энергии в организме
  - ◆ Энергозатраты организма
  - ◆ Определение норм питания.  
Составление пищевого рациона.
- 

# Задание

- ◆ Пользуясь таблицей «Содержание органических соединений в пищевых продуктах», подберите продукты для полдника школьника на 525 ккал, если на день подростку необходимо 3500 ккал, из них 25% приходится на завтрак, 50% - обед, 15% - полдник, 10% - ужин.

# Пресс - конференция

- ◆ Специалисты:
- ◆ Диетолог
- ◆ *Врач – терапевт*
- ◆ Эколог
- ◆ *Санитарный врач*
- ◆ Отвечают на вопросы школьников



# Закрепление знаний

- ◆ Контроль массы тела(используемая формула):

Индекс Брока :

- ◆ Должная масса тела(кг) =  $[\text{рост(в см)} - 100] + 5 \text{ кг}$

# Задание на дом

- ◆ Прочитать и закрепить материал урока в учебнике.
  - ◆ Написать меню, которое было в течение недели дома.
  - ◆ Уточнить свой рост и вес.
- 