


Расход энергии, нормы и гигиена питания

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



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.
- 