

ТЕМА ПРОЕКТА: **ОПРЕДЕЛЕНИЕ ОБЩИХ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ ЗАТРАТ ПОДРОСТКА**

Авторы: Стольников Алексей, ученик 9 класса
Болдырева Катя, ученица 9 класса

Руководители: Болдырева Е.А. учитель химии и биологии
Денисова И.А. учитель информатики
Веретенникова И.В. учитель физики

Цель проекта: научиться рассчитывать энергию за счет которой поддерживаются обменные функции организма подростка и определять энергозатраты.



Основные проблемы проекта

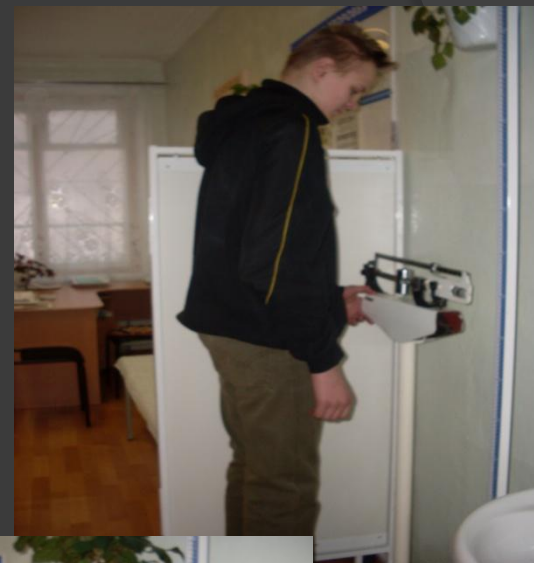
- ◎ Как правильно питаться?
- ◎ Как калории влияют на наш вес?
- ◎ Какой вес является нормальным?
- ◎ Способы определения энергозатрат.



Свою работу мы начали с изучения этикеток пищевых продуктов и поиска информации:



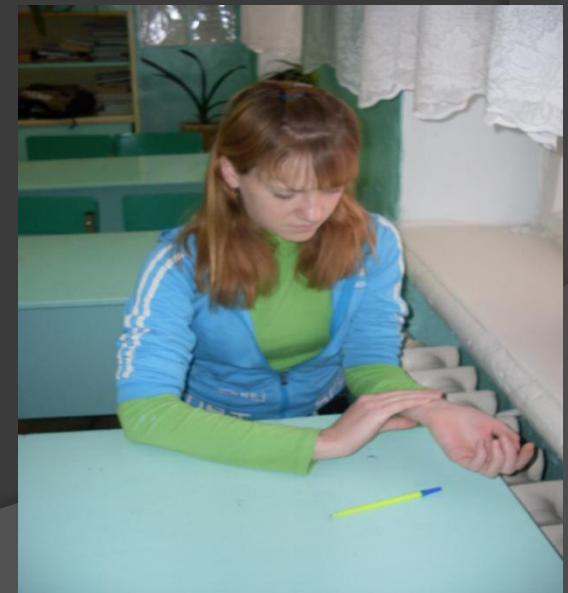
Провели эксперимент по определению нормальной массы тела, соответствующую росту и возрасту



Научились рассчитывать
возможные энергозатраты при
физических нагрузках.

Расчеты можно проводить
после выполнения любой
физической нагрузки.

Формула позволяет
установить энергозатраты,
совершаемые человеком в 1
мин, по частоте сердечных
сокращений (ЧСС).



Правила рационального питания:

1. Есть в одни и те же часы.
2. Не переедать.
3. Употреблять в пищу овощи, фрукты, зелень.
4. Есть четыре раза в день: завтрак должен содержать 25% дневной нормы, обед – 40%, полдник – 15%, ужин – 20%.
5. Ужинать необходимо за два часа до сна.

Основные выводы:

- Информацию о калорийности и составе продуктов питания всегда можно найти на упаковке.
- Энергозатраты организма можно рассчитать по известным формулам или табличным величинам.
- Зная свои энергозатраты и калорийность продуктов питания, можно поддерживать свой вес в норме.
- Очень важно помнить о том, что, теряя или прибавляя граммы веса, можно потерять «килограммы» здоровья!