

Харчування та здоров'я

Енергетичний баланс — рівне співвідношення енергії, що надходить до організму з їжею, і енергії, що витрачена внаслідок діяльності організму.

Якщо витрати енергії перевищують її надходження, то кажуть про **недостатнє харчування**. Якщо ж надходження енергії перевищує її витрату, то кажуть про **надмірне харчування**.

Чинники, що визначають потребу людини в поживних речовинах: **маса тіла, вік, рівень рухової активності**.

Аналіз індивідуального харчового раціону за добу та відповідність його нормам

Мета: навчитися складати й аналізувати індивідуальний харчовий раціон, урахувавши склад і енергетичну цінність продуктів живлення, а також вік і професію людини.

Обладнання й матеріали: таблиці «Вміст органічних речовин у харчових продуктах рослинного і тваринного походження», «Добова витрата енергії у людей, які займаються різними видами праці», «Норма добової потреби людей у поживних речовинах», зошит, підручник, калькулятор, лічильник калорій

<https://dietadiary.com/calories-calculator/mobile>

• <https://medfond.com/static/kalkulyator-kalorii.html>

Хід роботи

1. Складіть розпорядок дня й обчисліть енергетичні витрати для кожного виду діяльності (з розрахунку на свій організм).
2. Визначте повну витрату енергії за добу. Результати оформите у вигляді таблиці.

Вид діяльності	Енергетичні витрати, кДж на 1 кг ваги за годину	Сумарні енергетичні витрати
Читання, письмо, розумова праця	6,3	
Прогулянка, ходьба	11,7	
Легка фізична праця	15,2	
Важка фізична праця	23,0	
Легке домашнє завдання	18,5	
Спокійне сидіння	5,9	
Стояння	8,4	
Біг (8 км/год)	35,6	
Спів	8,4	
Сон	4,2	
Їзда на велосипеді	29,7	

Хід роботи

3. Складіть свій індивідуальний харчовий раціон, оформивши результати у вигляді таблиці.

Режим живлення	Продукт	Маса продук- ту, г	Енергетич- на цін- ність, кДж	Уміст у продуктах, %			Відсоток добового раціону
				білків	жирів	вуглеводів	
Сніданок							
Обід							
Вечеря							
Разом							

Хід роботи

4. Сформулюйте висновки, в яких укажіть, наскільки ваш раціон відповідає оптимальному, а також порівняйте **добові витрати й надходження енергії** до вашого організму.

*Презентацію створено за допомогою комп'ютерної програми ВГ «Основа»
«Електронний конструктор уроку»*

© ТОВ «Видавнича група "Основа"», 2012

Джерела:

1. Усі уроки біології. 9 клас. — Х.: Вид. група «Основа», 2009. — 287, [1] с. — (Серія «12-річна школа»).
2. Біологія. 9 клас. Дидактичні матеріали до курсу. Випуск 1. — Х.: Вид. група «Основа», 2009. — 127, [1] с. — (Б-ка журн. «Біологія»; Вип. 6 (78)).
3. Біологія. 9 клас. Дидактичні матеріали до курсу. Випуск 2. — Х.: Вид. група «Основа», 2009. — 128 с. — (Б-ка журн. «Біологія»; Вип. 7 (79)).
4. Сайти: <http://dlya-zdorovya.ru>
<http://archives.maillist.ru>
<http://voronezh.olx.ru>
<http://www.senav.net>