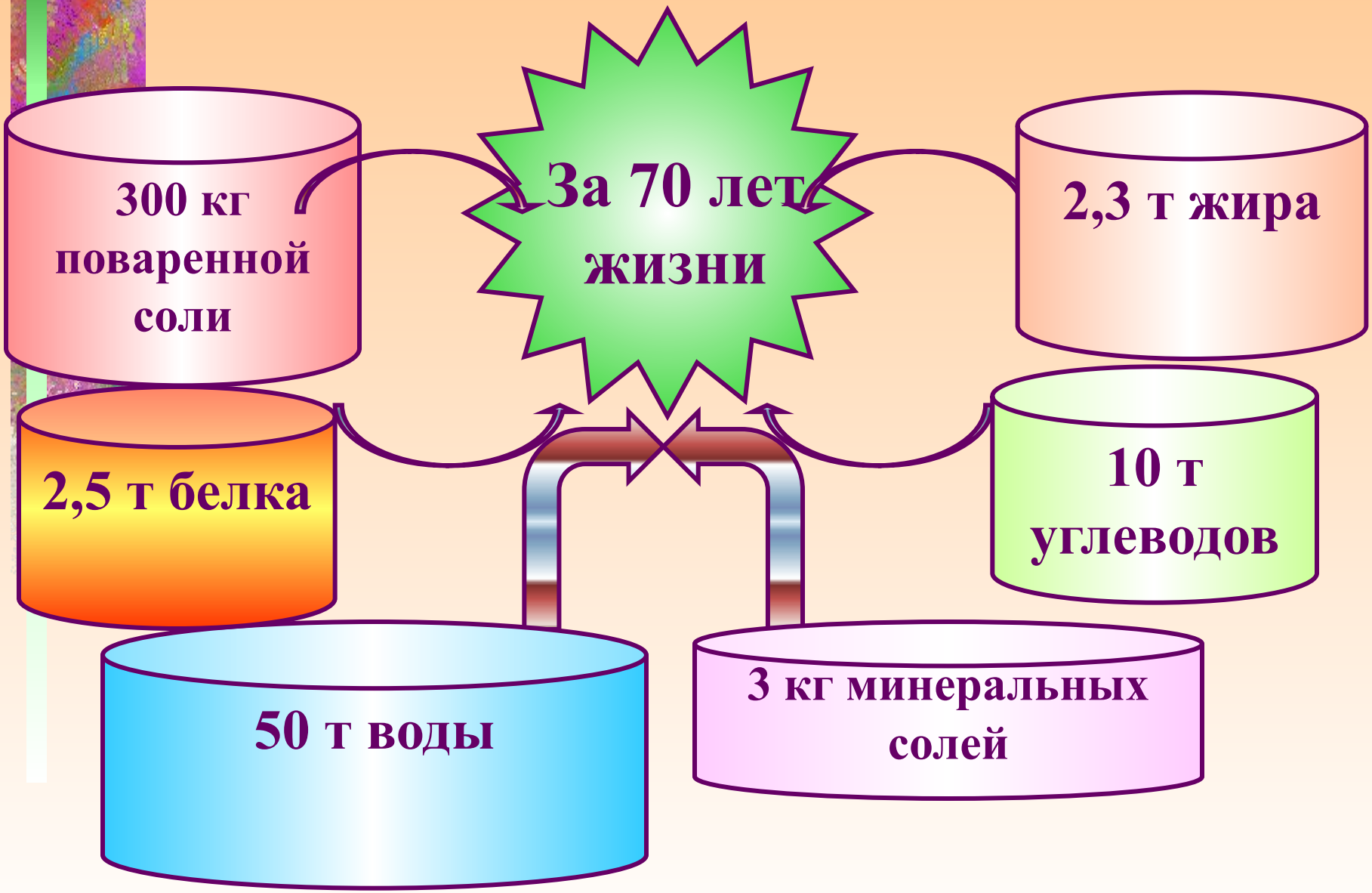
«Укоротить ужин – это продлить жизнь»

«За общим столом еда вкуснее»

«За пирожком и чаем и мы не подкачаем»

«Самые точные часы – желудок»

Рациональное питание


За 70 лет жизни
300 кг поваренной соли
2,3 т жира
2,5 т белка
10 т углеводов
50 т воды
3 кг минеральных солей

Б Е Л К И

Выполняют:

строительные, двигательные, защитные и энергетические функции

Ж И Р Ы

Выполняют: **строительные функции, являются источником энергии, регулируют обменные процессы**

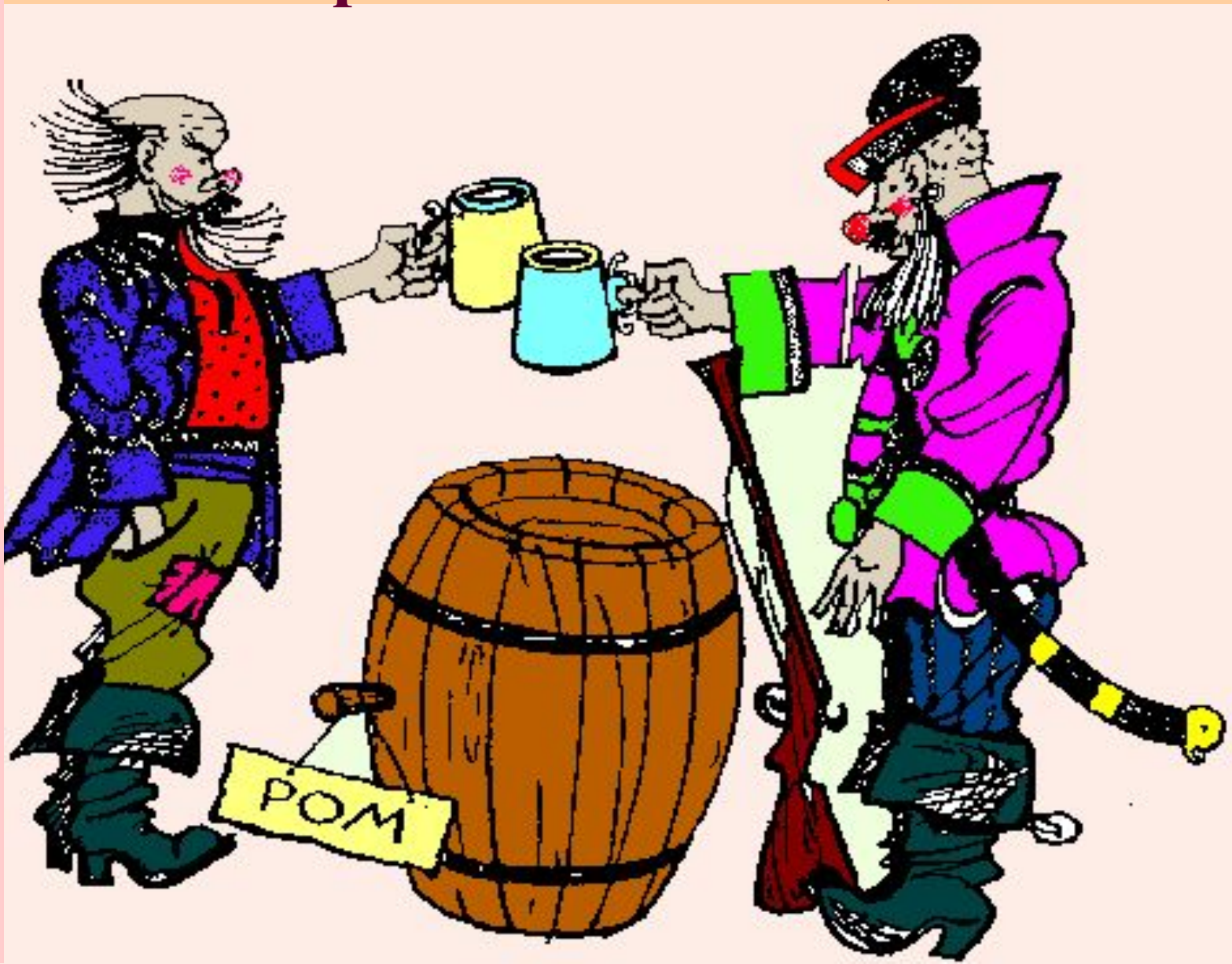
У Г Л Е В О Д Ы

Выполняют:

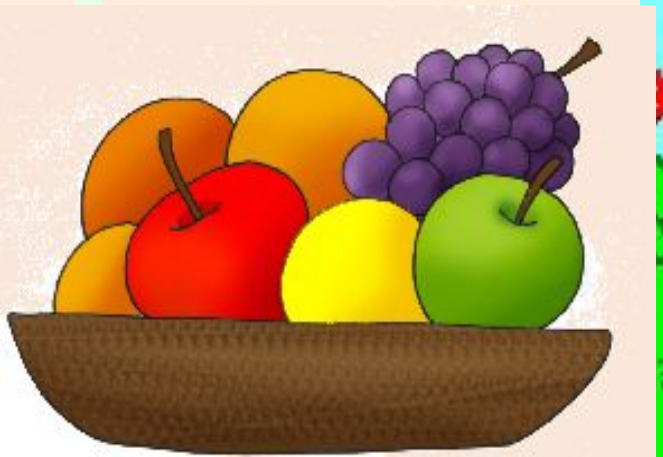
строительные
и энергетические функции

Растворитель органических и неорганических веществ

В О Д А



ВИТАМИНЫ
И
МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА



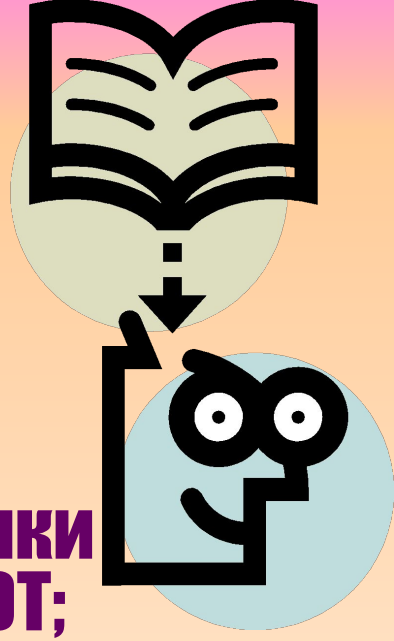
Вывод

Белки, жиры, углеводы — вот те основные вещества, которые необходимы для жизни и обязательно должны присутствовать в суточном рационе питания.

Задача урока

- расчет суточного рациона питания с учетом норм

Цели урока



- реализовать знания, умения и навыки решения задач с использованием ЭТ;
- оценить возможность применения ЭТ в биологии;
- научиться сопоставлять и анализировать результаты вычислений с использованием ЭТ;
- раскрыть необходимость рационального режима питания, сбалансированного по составу белков, жиров и углеводов.

ОПИСАНИЕ ЗАДАЧИ
Определение целей моделирования
Разработка информационной модели
Содержательное описание объекта
Разработка компьютерной модели
Выбор инструмента моделирования
Создание модели
Тестирование модели
Исследование модели
Проведение серии экспериментов
Накопление результатов
Анализ результатов
Результаты соответствуют цели?
нет
да
ВЫВОДЫ

Компьютерный эксперимент

ХОД ЛАБОРАТОРНОЙ РАБОТЫ

- Внимательно прочитайте конспект.
- Выполните решение задач №1, 2, руководствуясь конспектом.
- Проанализируйте результаты таблиц "Итоги" и "Потребности. Продумайте и запишите свои выводы.
- Внесите необходимые на ваш взгляд изменения в данные и выполните перерасчет.

ПЛАН ОТВЕТА

- Кратко изложите свой суточный рацион.
- Прокомментируйте результаты вычислений задачи №1 (таблица "Итоги").
- Прокомментируйте результаты вычислений задачи №2 (таблица "Потребности. Итоги").
- Сравните результаты, сделайте выводы.
- Изложите рекомендации изменения рациона.

КРИТЕРИИ ОЦЕНОК

- Выполнить расчеты в таблице по предложенному алгоритму - "**3**".
- Сравните потребности организма со своим рационом, и сделайте вывод - "**4**".
- Измените свой суточный рацион так, чтобы он примерно соответствовал вашим потребностям, и выполните перерасчет - "**5**" .