

ГУО «Гожская средняя  
школа»

класс: 9

предмет: *биология*

раздел: *Пищеварительная система*

тема урока:

# *Гигиена питания*

Карпенко О.Г.  
Учитель химии и  
биологии

насыщен  
ие ↓

Пищеварительный  
центр ↓

Регуляция  
пищеварения

нервна  
я

гуморальна  
я

гормоны  
(холецистокини  
н,  
секретин)

полупереваренн  
ая  
пища

условные  
рефлексы  
(приобретённые)  
(рецепторы  
рта, желудка)

безусловные  
рефлексы  
(врождённые)  
(вид, запах  
пищи)

Усиление /торможение работы  
ЖКТ

↓  
ГОЛО

Д

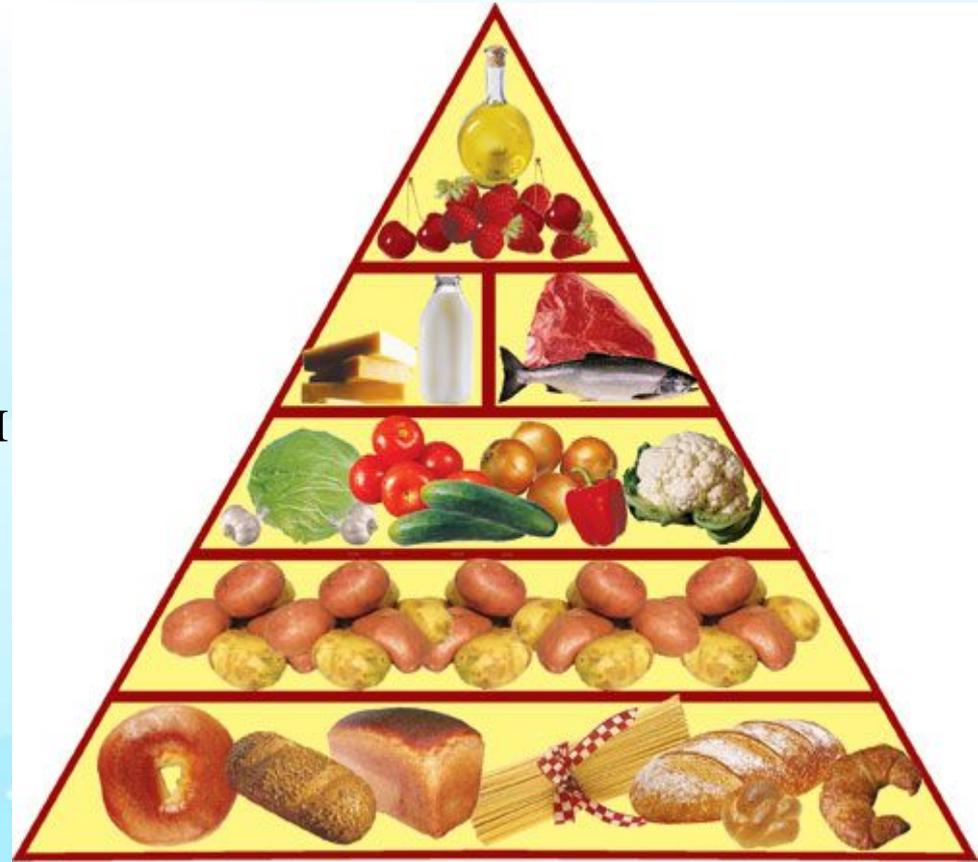
# Вопросы для рассмотрения:

- Понятие рационального питания;
- Принципы рационального питания
- Практическая работа «Составление суточного рациона питания»;
- Пищевые отравления



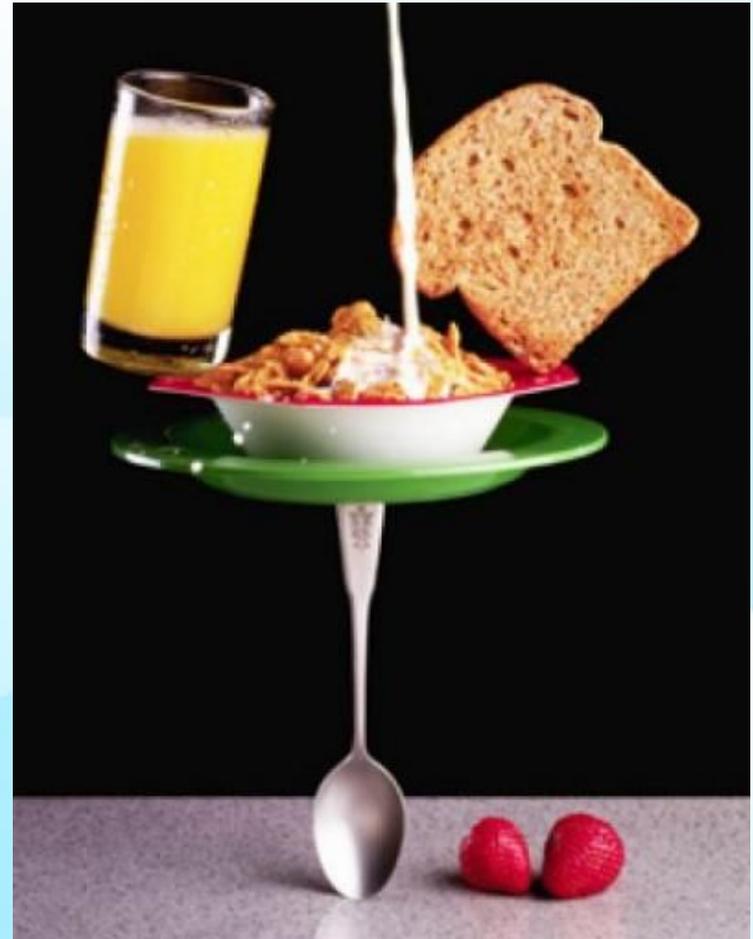
# Рациональное питание

- Качество, количество и режим приёма пищи
  - Достаточное в количественном и полноценное в качественном отношении питание, удовлетворяющее энергетическим и пластическим потребностям организма



# Принципы рационального питания:

- Умеренность;
- Сбалансированность и биологическая полноценность;
- Разнообразие;
- Режим питания



# Умеренность (энергетический баланс)

Калория – количество энергии, которое необходимо затратить,

чтобы нагреть 1 л воды на 1 градус.  
Калорийность пищи должна зависеть от возраста, пола, физической активности.

**Дети**  
**1300**



**Юноши**  
**3300**



**Девушк  
и**



**Взросл  
ые**



**Тяжёлая  
физическ  
ая  
работа**



# Сбалансированность

Соотношение **белков : жиров : углеводов = 1 : 1 : 5** (для детей)  
**1 : 1 : 4** (для взрослых)

Суточные нормы белков, жиров, углеводов в

возраст	белки	жиры	углевод ы
5-7 лет	72-75	75-80	250-350
15-16 лет	100-120	90-110	420-450
взрослы е	100-120	60-80	400-500

фрукты  
и овощи

хлеб, картофель,  
рис, макароны



мясо, рыба,  
яйца, бобовые

молоко и  
молочные продукты

еда и напитки с высоким  
содержанием жиров и сахара

# Разнообразие



белк  
и

вод  
а

ВИТАМИ  
Н



жир  
ы

минеральные  
соли



углевод  
ы



# Режим питания

10.00

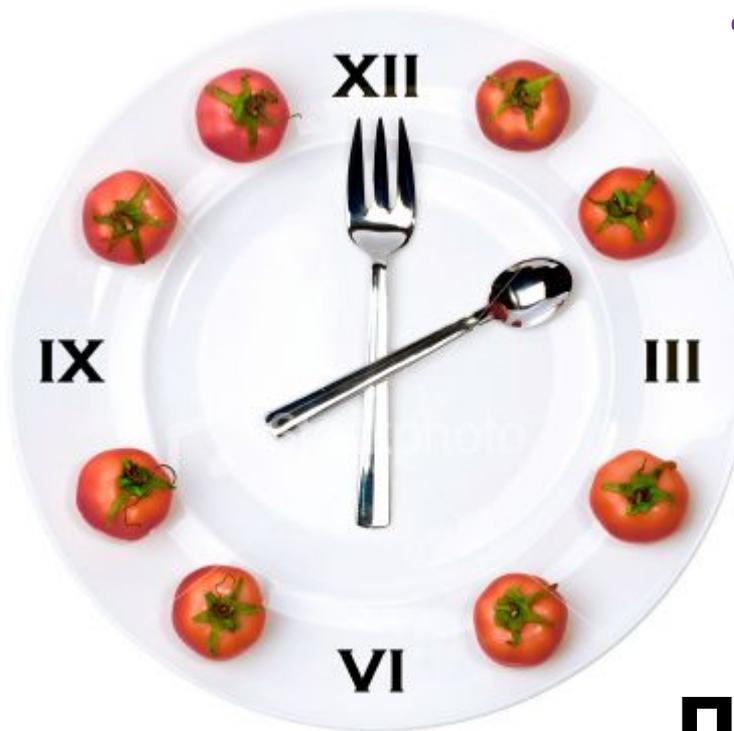
лан

ч

14.00

обе

д



7.00

завтра

к

17.00

ПОЛДНИ

к

19.00

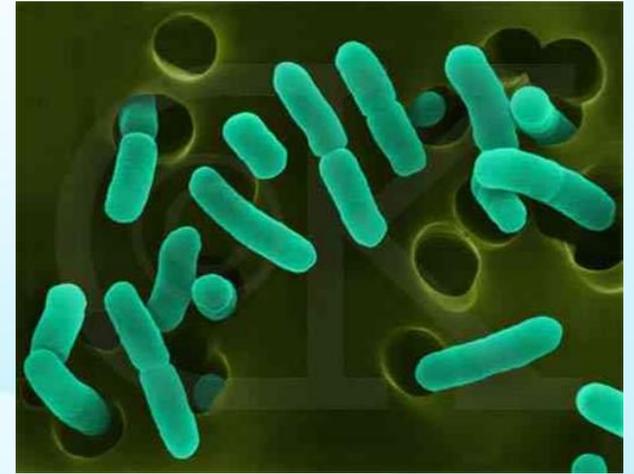
ужи

# Практическая работа

## Составление суточного пищевого рациона

Приёмы пищи	Распределение калорийности		Суточная потребность в килокалориях	Меню
Завтрак	25%	500 ккал	3000 ккал	
Обед	35-40%	800 ккал		
Полдник	15%	300 ккал		
Ужин	20-25%	400		

# Пищевые отравления







# Спасибо за урок!



# Приятного аппетита!