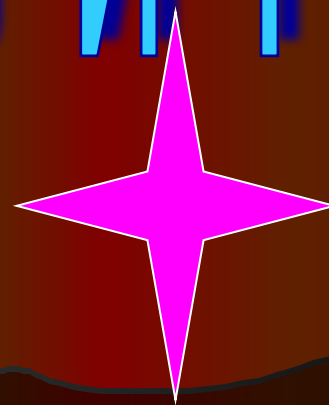


Внимание! Внимание! Внимание!
Открываем творческую лабораторию



Калории: ЗА! и ПРОТИ



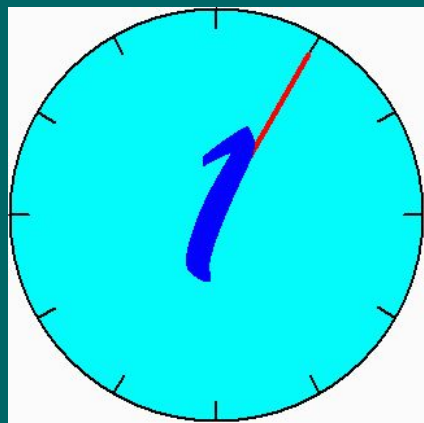
- В детстве каждый мечтает поскорее повзрослеть, но как только это происходит, мы начинаем думать, как этот процесс замедлить. Для только что родившегося ребенка 1 год в 70 раз длиннее, чем для 100-летнего. Ученые установили: **Продление молодости напрямую связано с уменьшением калорийности питания**. Так ли безобидны питание в бистро несбалансированное питание?



- Вся необходимая организму энергия поступает из пищи. Считают, что процесс усвоения пищи схож с горением. Действительно, большая часть продуктов превращается в тепло. В нашей жизни мы постоянно сталкиваемся с понятием «Калория, калорийность».

Для начала ответьте на
вопрос:

Что такое калорийность?

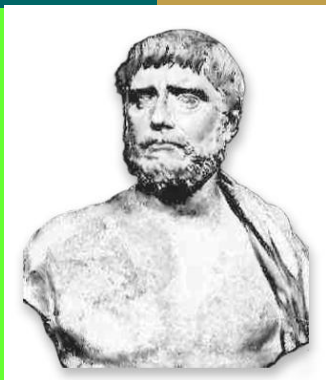


Молодцы!!!



Вы правы!





Калорийность-это

Количество тепловой энергии, выделяемой человеком в результате поглощения того или иного продукта.

1 калория = 4,19 Джоулей



1 טען



национальная кухня

Выбрать из предложенного
перечня блюд
национальной кухни
обеденное меню.



I. Быстрота и разумность составления меню

ОЦЕНКА ЖЮРИ



- При длительном избыточном потреблении калорийной пищи часть жиров и углеводов откладывается в виде подкожной жировой клетчатки.
- При дефиците- возникает дисбаланс работы организма.

2 тип

расчет калорийности обеда



I. Быстрота и разумность составления меню

II. Быстрый подсчет калорий

ОЦЕНКА ЖЮРИ

ПОМНИТЕ!

- Калорийность пищи не должна быть ниже 1000 ккал в сутки
- При росте 165 см и весе 54 кг энергозатраты не должны превышать 1296 ккал в сутки
- Дефицит 200 ккал в день позволит похудеть на 500 г за 17,5 дней.

3 ТУР

**расчет энергозатрат
при определенном
виде деятельности**

Суммарный расход энергии человека за сутки равен расходу энергии на основной обмен плюс энергия, истраченная в течение дня на:

- Умственную работу
- Занятия спортом
- Домашнюю работу
- Физическую работу



I. Быстрота и разумность составления меню

II. Быстрый подсчет калорий

III. Баланс между потребляемыми и
затраченными на определенный вид
деятельности калориями

ОЦЕНКА ЖЮРИ

Умственная работа

№п/п	Вид деятельности	Коэффициент (60 кг, 30 минут)
1	Учеба в классе	55,8 ккал
2	Работа за компьютером	31,44 ккал
3	Решение задач	111,6 ккал

Домашняя работа


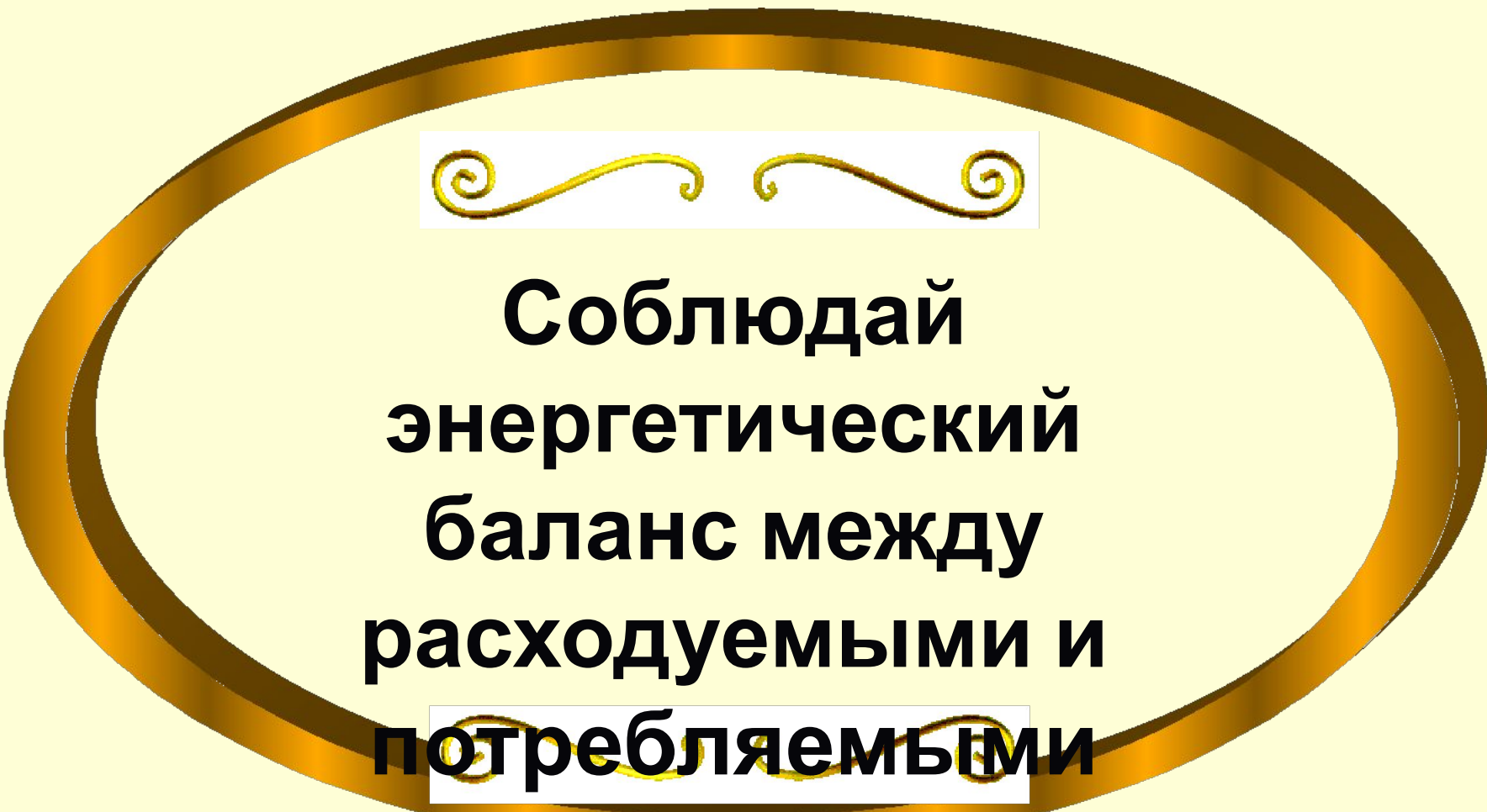

№п/ п	Вид деятельности	коэффициент
1	Уборка дома	142,2 ккал
2	Приготовление еды	79,02ккал
3	Детские игры	158,22ккал
4	Покупка продуктов	111,6ккал
5	Перемещение мебели	190,8ккал
6	Просмотр телевизора	23,4ккал

Физическая работа



№п/ п	Вид деятельности	коэффициент
1	Работа в офисе	37,08 ккал
2	Работа массажистом	126ккал
3	Работа оператором тяжелых машин	79,02ккал
4	строительство	174,6ккал
5	Работа барменом	79,02ккал
6	Работа с тяжелыми инструментами	253,62ккал

Спорт

№п/ п	Вид деятельности	коэффициент
1	бадминтон	142,2 ккал
2	горный велосипед	270 ккал
3	быстрые танцы	1908 ккал
4	ходьба на природе	190,8 ккал
5	катание на роликах	221,4 ккал
6	волейбол	95,4 ккал

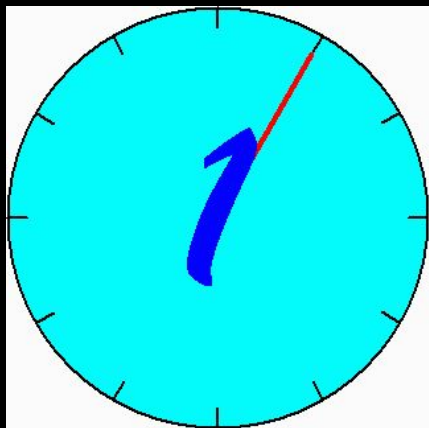


**Соблюдай
энергетический
баланс между
расходуемыми и
потребляемыми
калориями !**



Составьте как можно больше слов из слова:

КАЛОРИЙНОСТЬ





Молодцы!!!

