|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Тема 4 «Энергия пищи».**  **Занятие 2. «Образ жизни и рацион питания»** |  |  |
| Этап | Содержание | Презентация | Дополнительные ресурсы |
| Проверка домашнего задания | **Вопросы для обсуждения**:   * Какие продукты оказались в списке ваших самых любимых: продуктов - высококалорийные, средне калорийные, низкокалорийные? * Какие продукты из списка ваших любимых не следует есть часто? Почему? | Слайд 1 |  |
| Объяснение педагога | Количество энергии, которое требуется человеку, зависит от его возраста, пола, образа жизни, роста и массы. Так, чем выше человек и больше его масса тела, тем большее количество энергии требуется для работы его организма. Обычно потребность в энергии у мужчин (юношей, мальчиков) выше, чем у женщин (девушек, девочек).  Наиболее активно энергия расходуется в детском и подростковом возрасте, когда организм растет и развивается. В среднем, младший школьник должен получать около 2500 -2700 ккал. А вот человек пожилого возраста (несмотря на то, что по росту и массе он превосходит младшего школьника) нуждается в 1800 -2000 ккал.  **Задание**  Рассмотрите картинки на слайде и определите, почему отличается потребность в энергии у этих людей | Слайд 2-6 |  |
| Групповая работа «От чего зависит расход энергии» | **Задание 1.**  - Рассмотрите рисунки. Какие виды деятельности связаны с наибольшим расходом энергии? Какие с наименьшим?  - Расставьте рисунки в правильном порядке – от наименее энергозатратной деятельности к наиболее энергозатратной. С помощью слайда проверьте правильность выполнения задания  **Задание 2.**  - Рассмотрите рисунки, рацион питания каких людей должен быть более калорийным?  - Расставьте рисунки в правильном порядке – от наименее энергозатратных к наиболее энергозатратным. |  | Картинки с изображением людей, занимающихся различными видами деятельности |
| Обьяснение педагога | Потребность в энергии в очень большой степени зависит от образа жизни. Чем активнее человек, чем больше он двигается в течении дня, тем большее количество калорий должен содержать его рацион.  Задание.  -Рассмотрите рисунок. Чей рацион питания должен содержать большее количество калорий?  Очень важно, чтобы количество калорий, которое человек получает с пищей, соответствовало количеству энергии, которое тратится в течении дня. Если количество килокалорий постоянно будет превышать энерготраты, это может привести к появлению избыточно веса. Если с пищей будет поступать недостаточное количество килокалорий, это станет причиной резкого снижения веса и может привести к возникновению серьезных заболеваний. | Слайд 7 |  |
| Задание  «Вкусная математика» | **Задание**  Подсчитать, сколько нужно заниматься различными видами спорта для того, чтобы потратить энергию, содержащуюся в кусочке торта весом 150 гр, в плитке шоколада весом 50 гр, в пачке чипсов весом 50 гр. | Слайд 8 |  |
| Обсуждение «Мой вес» | От веса человека зависит не только его внешний вид, но и здоровье. И избыточный вес, и недостаточный обуславливают риск возникновения заболеваний.  - Что может помочь снизить вес?  - Какой из советов вам кажется верным? Какой – ошибочным? | Слайд 9 |  |
| Подведение итогов | Как вы понимаете смысл высказываний: | Слайд 10 |  |
| Домашнее задание |  |  |  |