

Энергозатраты
человека
и
пищевой рацион
Учитель: Искра О.Ю.



Подросток: 142,6 кДж
на 1 кг массы тела.



Взрослый: 100,56
кДж на 1 кг массы
тела



Установите правильную
последовательность:

Пищевод

Толстая
кишка

Глотка

Тонкая
кишка

Желудок

Ротовая
полость

Прямая
кишка



Проверка:

Ротовая
полость

Глотка

Пищевод

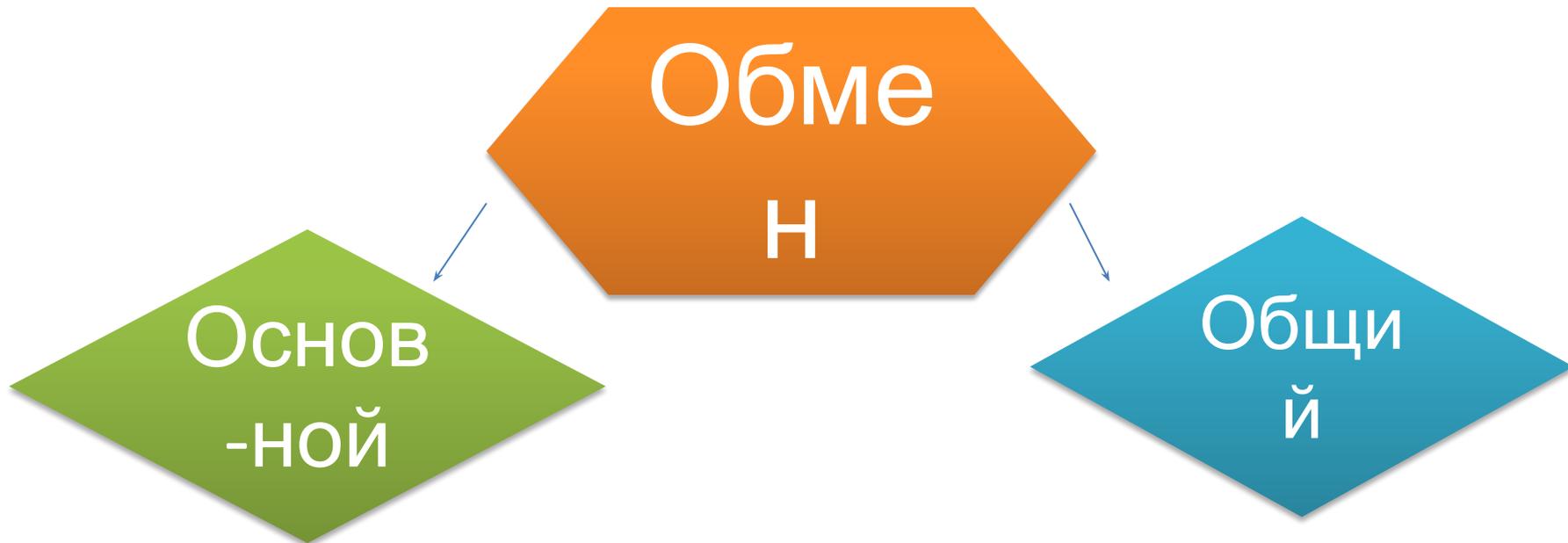
Толстая
кишка

Тонкая
кишка

Желудок

Прямая
кишка





- Это интенсивность обмена веществ у спокойно лежащего, но не спящего человека, утром до завтрака.

-Это основной обмен + энергия переваривания пищи, умственной и физической работы.

**Энерготраты организма должны быть
компенсированы полноценным питанием**



Продукты различного

происхождения животного и растительного



IMAGE BANK
TWICE BANK

Нормы питания определяются как количество питательных веществ и их состав, необходимых человеку, исходя из энергозатрат, состояния здоровья, возраста, пола, характера выполняемой работы.



Лабораторная
работа:
«Составление
пищевого
рациона
подростка».

