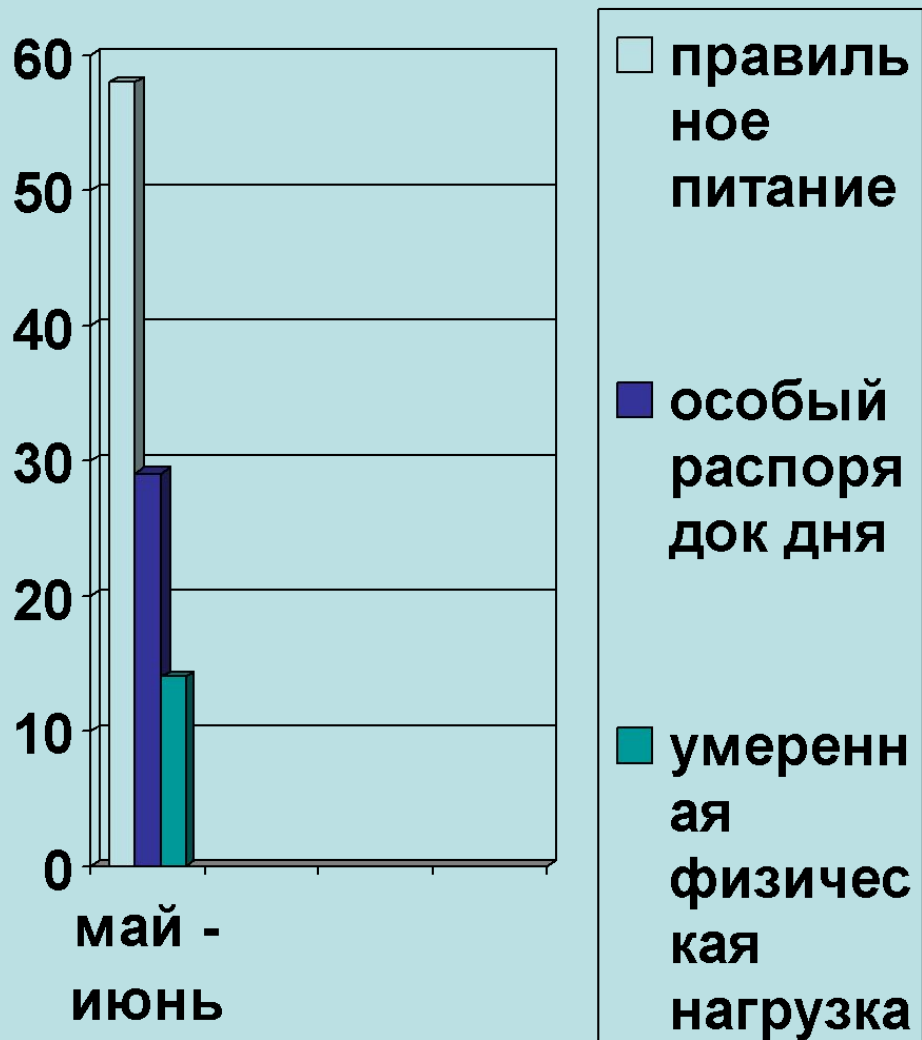


Тема занятия:

Сбалансированное питание выпускника

## Социологический опрос:

Какие дополнительные факторы оказывают влияние на успешное прохождение выпускниками ГИА?



# Определяем цель занятия

1) Вычислите:  $\frac{0,7 \cdot 3,6}{0,9}$

2) Найти 25% от числа 80

3) Укажите наименьшее из чисел:  $\frac{4}{5}$ ;  $\frac{5}{4}$ ; 0,67; 0,7

Я сбалансирую своё питание 2,8	+	я знаю, как правильно питаться 28	⊖	сдать экзамены 0,67	+
перекушу, что под рукой 40	⊖	чтобы достойно 20	+	“ешь, что любишь” 4/5	⊖

Я сбалансирую своё питание,

чтобы достойно

сдать экзамены.

## Цель занятия:

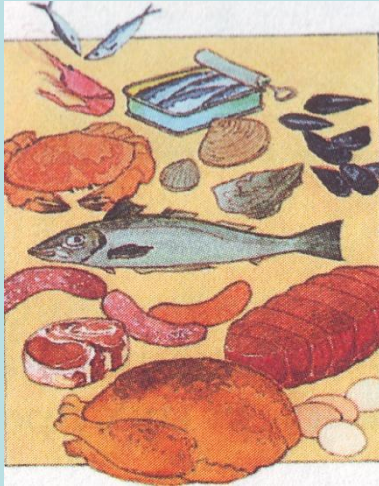
составить примерное меню выпускника



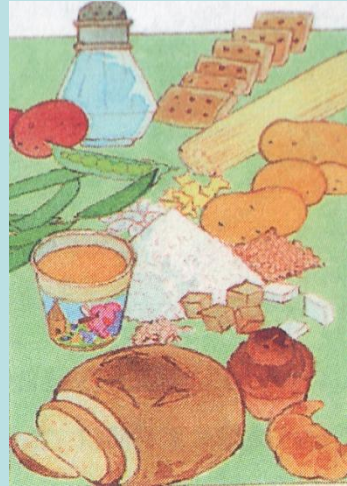
# Задачи занятия

- 1.** *Выявить, в каких продуктах (из предложенных) наибольшее содержание питательных веществ*
- 2.** *Определить в процессе решения задач количество необходимых продуктов*

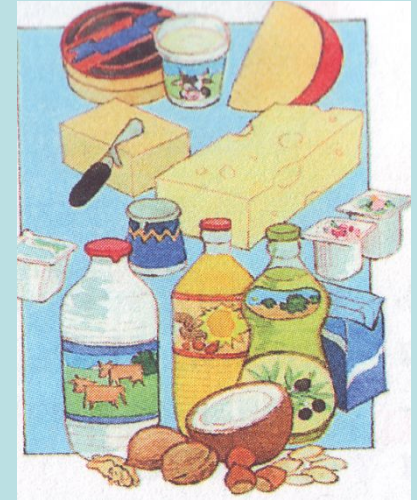
# Идеальное сочетание 1 : 1 : 4



Белки  
формируют  
тело и  
поддерживают  
его в форме



Жиры  
накапливают  
энергию и  
развивают  
МОЗГ



Углеводы  
дают энергию  
и развивают  
выносливость

№1. На диаграмме показано содержание питательных веществ в рисе, шоколадных вафлях, мясе и твороге.

Определите:

- а) в каком продукте содержание белков наибольшее
- б) содержание жиров наибольшее
- в) содержание углеводов наибольшее
- г) прочих полезных веществ

рис



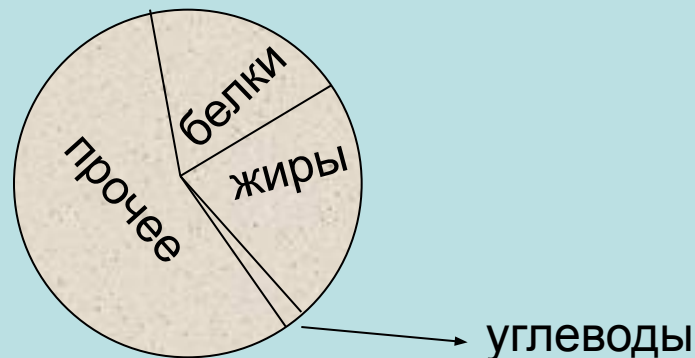
вафли шоколадные



отварное мясо



творог



№2 *Суточная норма потребления белков в среднем составляет 70 грамм. В 100 г отварного мяса содержится 20 % белков.*

**Кусок какого веса содержит суточную норму белков?**

А. 75 г

В. 350 г

Б. 140 г

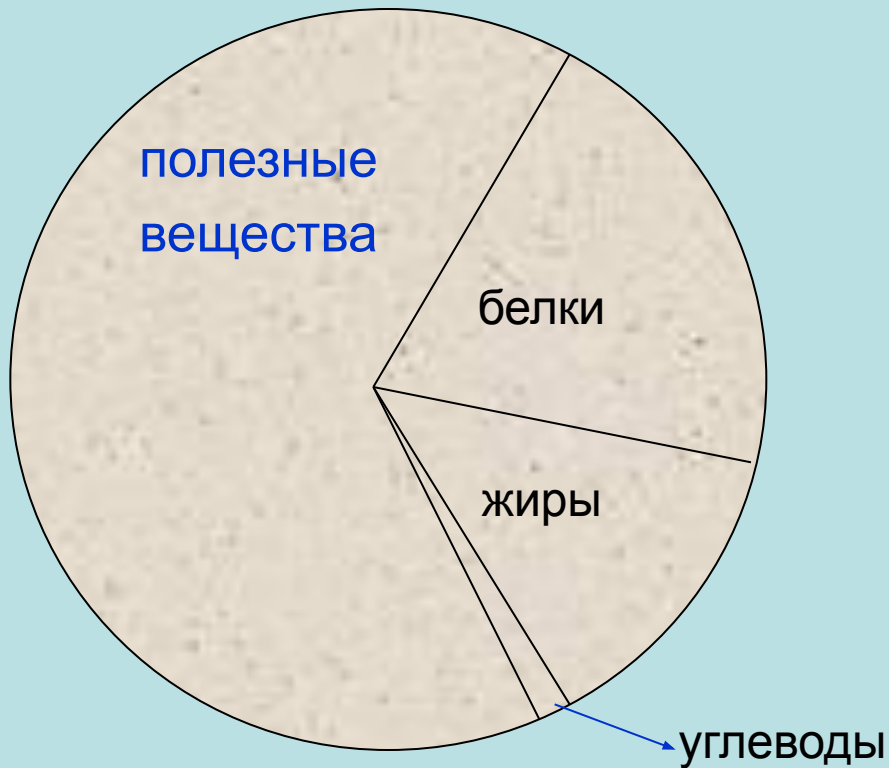
Г. 560 г



# Рыба - незаменимый продукт



№ 3. Сколько примерно веществ, отличных от белков, жиров и углеводов, содержится в 100 г творога?



А. примерно 20 г

Б. примерно 15 г

В. примерно 70 г

Г. примерно 90 г

№ 4 Для полезного завтрака нужно съесть порцию каши ( рис, греча, геркулес) весом 240 г, где крупа и молоко взяты в отношении 3:5. Сколько граммов составляет молоко?

Ответ: 150 г



Для умственной деятельности  
необходимо потребление  
сливочного масла не менее 30 г в сутки!



№5. Дневная норма потребления витамина С составляет 60 мг. Один апельсин в среднем содержит 45 мг этого витамина. Сколько % дневной нормы витамина С получил человек, съевший один апельсин?

Ответ: 75%



**Овощи и фрукты – полезные продукты**

Хорошо есть хлеб с первыми блюдами, то есть с супами, потому что к полезности супа вы еще добавляете и клетчатку, которая содержится в хлебе.



# Полезные продукты

- 1) Отварные (а)
- 2) Жареные (б)
- 3) Копчёные (в)
- 4) Паровые (г)
- 5) Полуфабрикаты (д)
- 6) Свежие (овощи и фрукты) (е)

Чем ярче упаковка, тем полезнее содержимое (в)	тогда и силой (г)	станет знание! (е)
Я только полезное питание (а)	за Питание «всухомятку» (д)	“да” – всем (б)

Я только за полезное  
питание

тогда и силой

станет  
знание!

# ***Выводы:***

**питание  
должно быть  
рациональным, правильным  
и полноценным**

