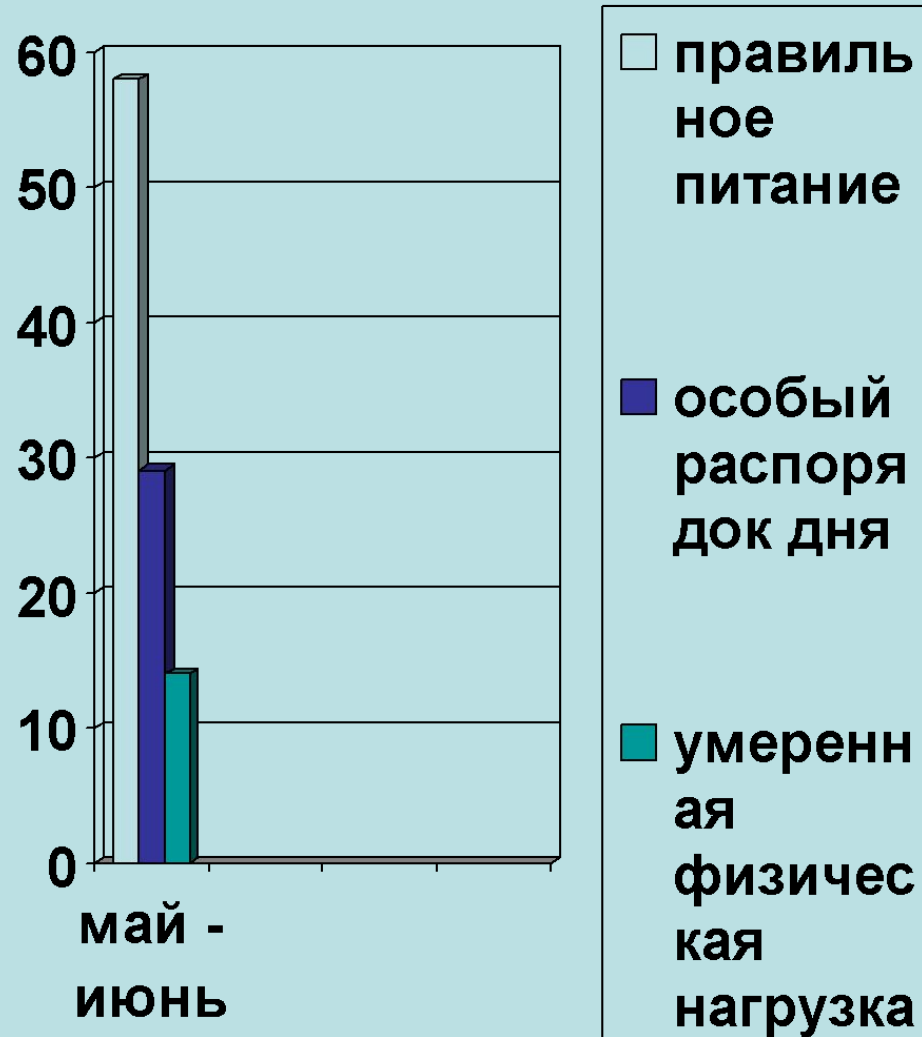


Тема занятия:

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:

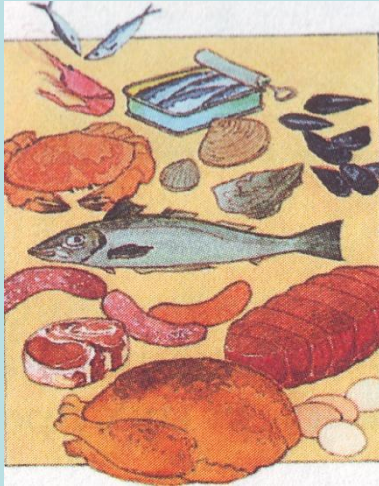
составить примерное меню выпускника



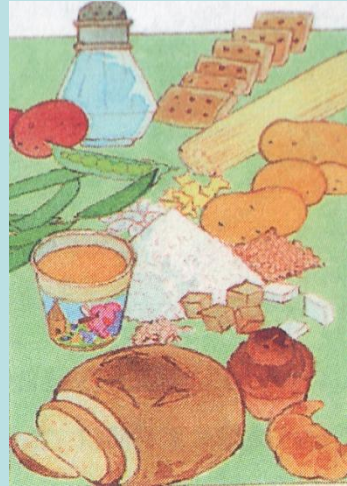
Задачи занятия

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

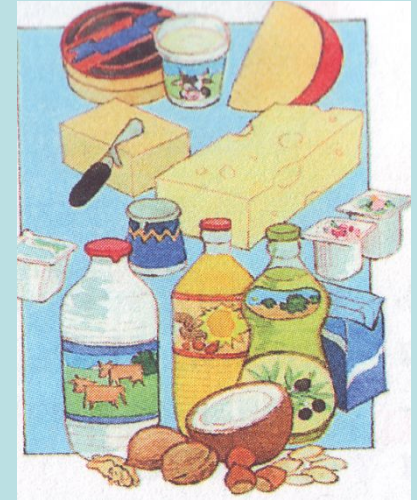
Идеальное сочетание 1 : 1 : 4



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.

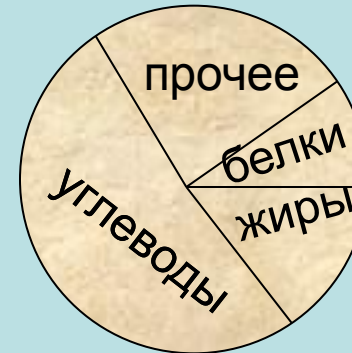
Определите:

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

рис



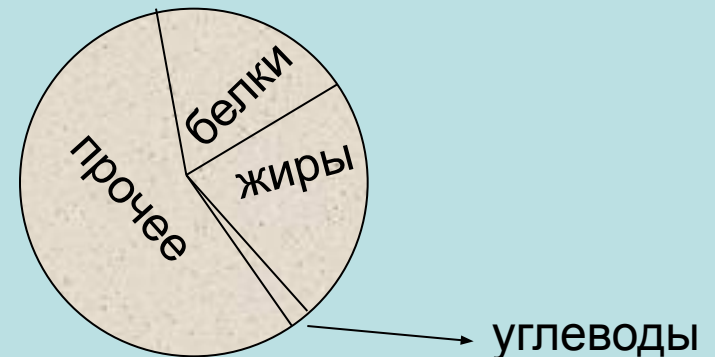
вафли шоколадные



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

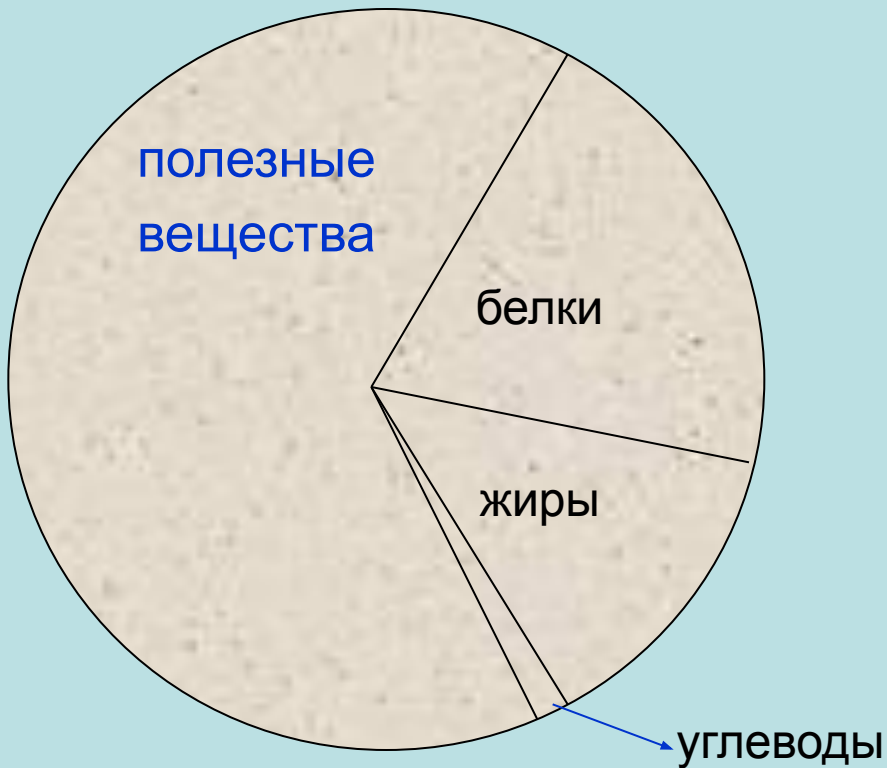
Б. 140 г

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**

