

# Энергетическая и питательная ценность продуктов





Что такое пища?

Для чего мы едим?



Вместе с пищей в организм поступает энергия. Пища служит материалом для роста и восстановления клеток и тканей.

**Энергию измеряют калориями.**

**1 ккал = 4,1868 кДж.**

Энергетическую ценность продукта рассчитывают на 100 грамм продукта и обозначают в ккал.

Зная энергетическую ценность пищи, можно определить энергетическую потребность.

# *Калорийность 100г продукта*

<b>Свежие огурцы</b>	<b>13</b>
<b>Сырая капуста</b>	<b>25</b>
<b>Сырая морковь</b>	<b>29</b>
<b>Сырой лук</b>	<b>15</b>
<b>Редис</b>	<b>18</b>
<b>Свежие помидоры</b>	<b>12</b>
<b>Зеленый перец</b>	<b>15</b>



# Калорийность 100г продукта

Абрикосы	32
Виноград	60
Вишня	52
Груши	35
Изюм	255
ананасы	46
Финики	213
Мандарины	23
Апельсины	33



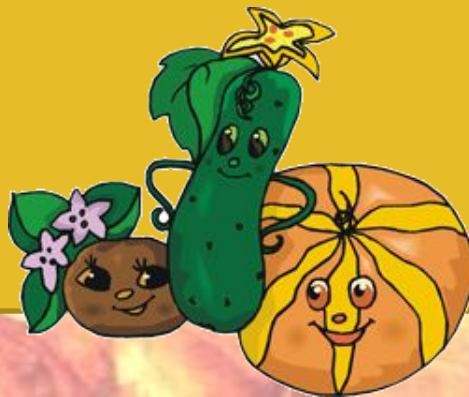
# Калорийность 100г продукт

Гречневая крупа	335
Манная крупа	339
Овсяная крупа	305
Яйца	152
Хлеб черный	25
Хлеб белый	290



# Калорийность 100г продукты

Баранина	300
Свинина	332
Говядина нежирная	168
Кефир нежирный	30
Творог нежирный	88
Творог 20% жирности	96
Сметана	447
Сливки	206
Сыры (примерно)	300
Молоко	60



# Калорийность 100г продукты

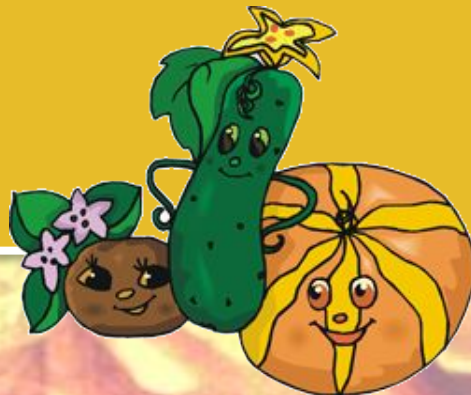
Свежие огурцы	13
Сырая капуста	25
Сырая морковь	29
Сырой лук	15
Редис	18
Свежие помидоры	12
Зеленый перец	15





# Калорийность 100г продукта

Шоколад	530
Мед	310
Сахар	394
Мороженое	167



# **Суточная норма потребления продуктов для школьника составляет 1200 ккал**

- **Завтрак - 35%**
- **Обед - 45 – 50%**
- **Ужин - 15 – 20%**



Белки

вода

Углеводы

# Питательные вещества

Витамины

Минеральные  
вещества

жиры

# Белки

строительный материал  
для клеток организма.



# Жиры

важный источник энергии

растительные

животные



# Углеводы - источник энергии, питание мозга



Na

Na

# Минеральные вещества

входят в состав скелета, в структуры белков, гормонов, ферментов.

Mg

Ca

Fe

K

Ag

Mg

Na

Ag

Ca

Na

Ag

F

Mg

I

Fe

Ca



# ВИТАМИНЫ

в организме регулируют реакции обмена,  
влияют на рост и развитие организма.

Витамин С

Витамин С

Витамин Д

Витамин F

Витамин С

Витамин А

Витамин В<sub>2</sub> С Витамин А

Витамин Д

Витамин С

Витамин В<sub>13</sub>

Витамин В<sub>2</sub>

Витамин

Витамин А

Витамин Р

Витамин С

Витамин F

Витамин В<sub>6</sub>

Витамин В<sub>12</sub>





# тест по кулинарии:

- 1. В каком продукте много витамина роста?



1



2



# тест по кулинарии:

- 2. Где вкусный витамин?





правильно





Не  
правильно



# Расход энергии на мышечную деятельность в ккал/час

- Сон 50
- Отдых лёжа без сна 65
- Чтение вслух 90
- Домашняя работа: мытьё посуды, уборка 110
- Спокойная ходьба 160
- Быстрая ходьба 300
- Бег «трусцой» 360
- Ходьба на лыжах 420
- Плавание 350
- Езда на велосипеде 540



# Примерное меню школьника средней ШКОЛЫ (5 -6 кл.)

завтрак

Каша рисовая 100 г. – 200 ккал  
Бутерброд с сыром - 100 ккал  
Винегрет из овощей -100г.- 60 ккал  
Чай с сахаром – 200г. – 50 ккал

обед

Суп картофельный – 200г. – 45 ккал  
Мясо с макаронами – 75/200 – 200/300 ккал  
Сок томатный 100г. – 80 ккал

ужин

Блинчики с творогом – 150 г. – 200ккал  
Компот -100 г. – 60 ккал

400ккал

600ккал

200ккал

***Домашнее задание:***

***Составить  
меню школьника  
средней школы  
на один день.***







фото Юлии Федосовой