



Правильное меню школьника 11-13

Интегрированный урок в 5
классе

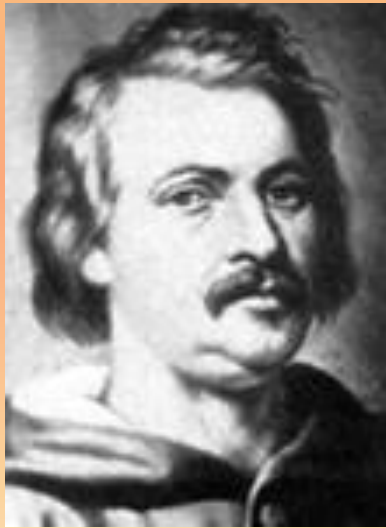
МОУ Октябрьской СОШ





**Мы не для того живем, чтобы
есть, а едим для того, чтобы
жить.**

Сократ



**Великие люди всегда
были воздержанными в
еде.**

О.Бальзак



Белк и





Жиры





УГЛЕВОД



Витамины, минеральные вещества



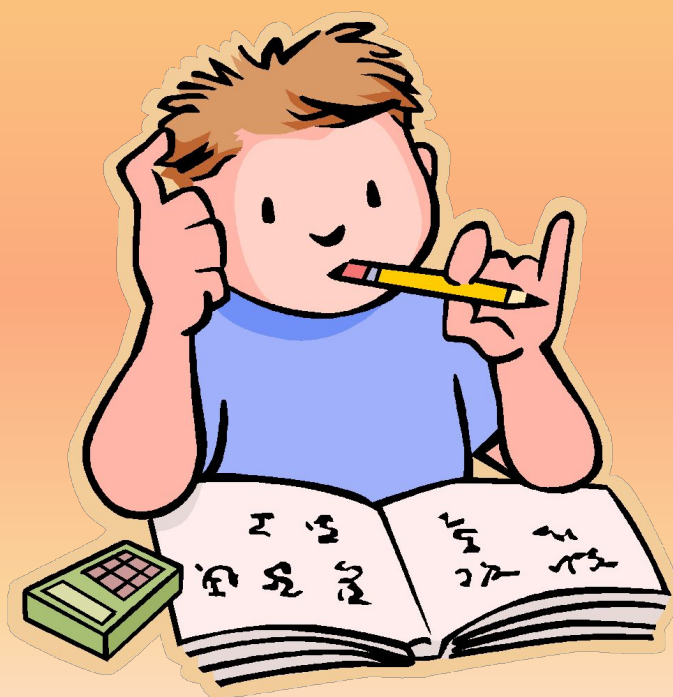
Игра «Самый меткий»



Игра «Самый меткий».

Белки	Жиры	Углеводы	Витамины, минеральные вещества
<i>молоко и молочные продукты</i>	<i>масло сливочное</i>	<i>сахар, мед</i>	<i>яблоко</i>
<i>мясо</i>	<i>мясо, сало, птица,</i>	<i>варенье</i>	<i>огурец, помидор,</i>
<i>рыба</i>	<i>рыба</i>	<i>кондитерски е изделия</i>	<i>морковь лук</i>
<i>горох</i>			
<i>яйца</i>	<i>молоко</i>	<i>шоколад</i>	<i>клубника, вишня</i>

Сосчитай-ка



Виды деятельности	Энергозатраты, ккал/час.
Сон и отдых лёжа	70
Отдых сидя	90
Личная гигиена	120
Шитьё, вязание	100
Чтение, просмотр телепередач	100
Мытьё посуды. Глажение белья	140
Вытирание пыли, подметание полов	170
Стирка белья. Мытьё полов	230
Учёба, занятия, самоподготовка	110
Медленная ходьба	190
Слушание лекции	110
Бег трусцой	420
Борьба	500
Езда на велосипеде	210

Светофор питания

**Еда без
ограничени
й**

**В меньшем
количестве**

**Вредно-
нужно
остерегатьс
я**

Светофор питания

Еда без
ограничени
й



В меньшем
количестве

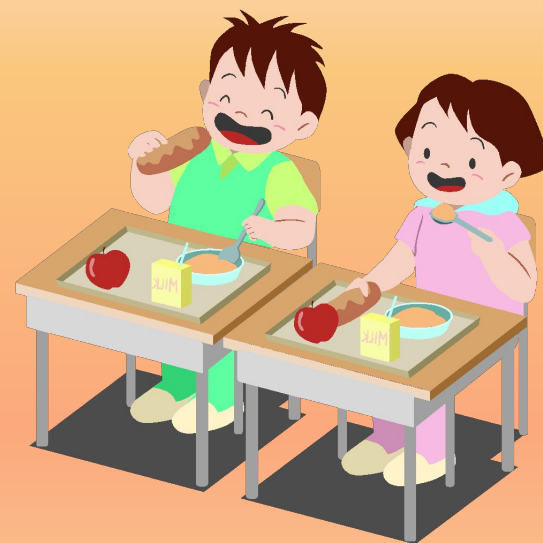


Вредно-
нужно
остерегатьс
я



Зелёным цветом выделены продукты, которые необходимо употреблять ежедневно

Продукты	Количество в г
Молоко и кисломолочные продукты	500
Творог и творожные изделия	45
Сметана	10
Сыр	10
Мясо	170
Рыба	50
Яйца	1 шт.
Хлеб ржаной	100
Хлеб пшеничный	200
Крупа (макаронные изделия)	50
Сахар или мёд (кондитерские изделия)	80
Масло сливочное	30
Масло растительное	15
Картофель	250
Другие овощи	300
Фрукты, ягоды	150-500



Картинки блюд для составления меню



каша геркулесовая молочная-105ккал



Борщ-100 ккал



говядина отварная-254 ккал



Морковный сок-286 ккал



Кисель-70 ккал



Треска жареная-122 ккал



Апельсин, среднего
размера, весом
150-270ккал



капуста, тушенная с мясом-
200 ккал



Составление меню

1 –ый завтрак-1/8 ; 2 –ой-завтрак-1/8 ; обед -1/2; ужин-1/4
(среднесуточное потребление энергии 2500-3000 ккал)

Меню	Калорийность продуктов		
<i>1 –ый завтрак</i>			
<i>2 -ой завтрак</i>			
<i>Обед</i>			
<i>Ужин</i>			
Итого			



Анализ составленного меню

1 –ый завтрак-1/8 ; 2 –ой-завтрак-1/8 ; обед -1/2; ужин-1/4
(среднесуточное потребление энергии 2500-3000 ккал)

Меню	Калорийность продуктов	Часть суточной потребности в энергии	Продукты, присутствующие в меню ежедневно
<i>1 –ый завтрак</i>		+	
<i>2 –ой завтрак</i>		-	
<i>Обед</i>			
<i>Ужин</i>			
Итого			