

Что мы едим?

Выполнили: обучающиеся 3б класса

Чумакова Анастасия

Шадрина Елизавета

Лукьянов Вячеслав

Руководитель: Соколова Л.В.



Задачи:

1. Провести опрос среди одноклассников «Какие продукты больше нравятся?».
2. Выяснить состав любимых продуктов.
3. Выяснить, пользу или вред приносят любимые продукты.



Результаты опроса «Какие продукты вам нравятся?»

- Фрукты;
- Чипсы;
- Шоколад;
- Лимонад;
- Выпечка.



Энергетическая ценность:

- Жиры
- Белки
- Углеводы
- Витамины.

Энергетическая ценность фруктов:



Белки – 0,4
Жиры – 0,4
Углеводы – 9,8



Жиры – 1,5
Белки - 0,5
Углеводы - 21



Жиры – 0,2
Белки – 0,8
Углеводы -7,5

Энергетическая ценность чипсов, сухариков, кириешек:



Жиры – 30
Белки- 5,5
Углеводы - 53



Жиры – 1
Белки- 16
Углеводы - 70

Энергетическая ценность шоколада:



Жиры – 28

Белки - 5,5

Углеводы – 60,5

Энергетическая ценность лимонада, напитков:



Жиры – 0

Белки- 0

Углеводы – 8,7



Жиры – 0

Белки- 0

Углеводы – 7,5

Выводы:

Продукты питания содержат не только витамины, но и вещества, при большом употреблении которых, можно нанести вред организму.

Будьте здоровы!

