

**Исследовательская работа по
СБО**

С МАТЕМАТИКОЙ ЗА СТОЛОМ

Руководитель: Скабёлкина И.В.

Проблема исследования:

**какова стоимость продуктов,
используемых в один прием
пищи?**



Гипотеза исследования:

**знание математики позволяет
корректировать собственное меню,
с помощью чего существенно влиять
на общее состояние бюджета.**

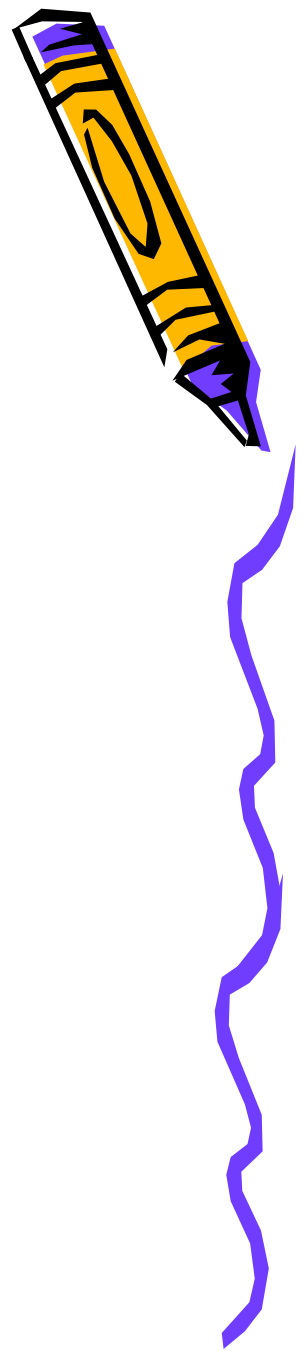


Объект исследования:

**пищевые продукты
ежедневного
потребления.**



**Предмет исследования:
меню завтрака, обеда
или ужина**



Цель (задачи) исследования:



1. Выяснить стоимость употребляемых в пищу продуктов.
2. Провести расчет рациона питания.
3. Произвести коррекцию собственного меню.



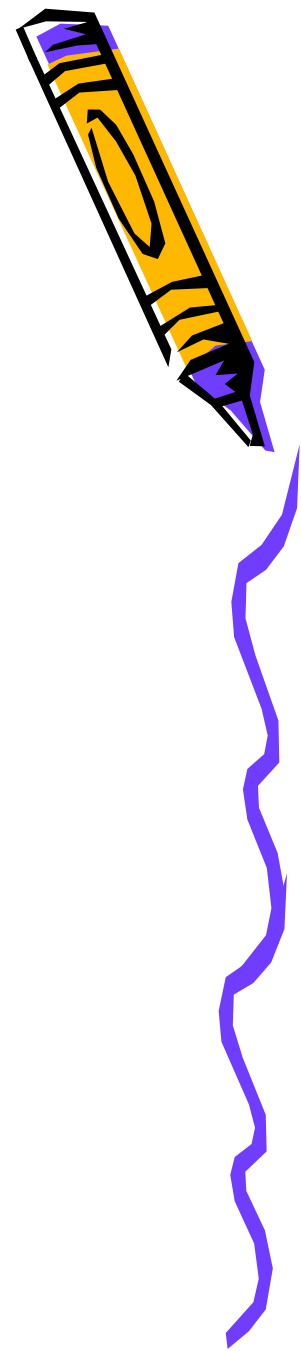
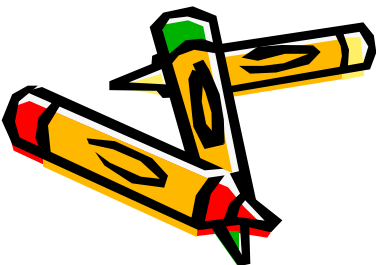
Методы исследования:

- **теоретические:** изучение литературы по проблеме исследования;
- **эмпирические:** математические - расчет потребляемых в пищу продуктов, табличная интерпретация расчетных данных.



Практическая значимость исследования

**состоит в определении ежедневно
потребляемых в пищу продуктов,
а также корректировке
собственного меню.**



Режим питания



№ п/п	Вид приема пищи	время час
1.	Завтрак	7-30
2.	Второй завтрак	11-00
3.	Обед	15-00
4.	Полдник	16-30
5.	Ужин	19-00

Режим питания

- *Завтрак*

- Чёрный хлеб, молоко, творог, йогурт, яйца, сыр, нежирное мясо, фрукты и овощи, возможен кофе, но лучше отдать предпочтение тонизирующему чаю.

- *Обед*

- В обязательную составляющую обеда входит суп. На второе что-нибудь из овощных салатов или гречневая крупа (кладёзь витаминов и органических кислот), картофель, рис, макароны, хлеб из цельных злаков.

- *Ужин*

- Это должна быть легкая пища: вареная рыба или вареное нежирное белое мясо, морепродукты (кальмары, креветки, крабы, омары, мидии), тушеные или вареные овощи, нежирные кисломолочные продукты (йогурт, сыр, творог, кефир)

Примерное меню на день

Завтрак:

Каша или овощное блюдо – 250г

Мясное или рыбное блюдо, омлет – 70г

Чай, кофе, какао, молоко – 200г

Обед:

Салат – 50 – 100г

Суп – 400г

Мясное или рыбное блюдо – 100г

Гарнир – 200г

Десерт – 200г

Полдник:

Печенье или молоко – 250г

Фрукты – 200г

Ужин:

Овощное блюдо или каша – 180г

Кефир или молоко – 200г

Хлеб на весь день – 200г

Примерное меню

Наименование блюд	Выход
Завтрак	
1.Каша манная	250г
2.Бутерброд с маслом	100г
3.Яйцо	200г
4.Кофе	
2-ой завтрак	
1.Печенье	250г
2.Молоко	200г
Обед	
1.Суп гороховый	400г
2.Картофельное пюре	200г
3.Котлета рыбная	100г
4.Компот	200г
Полдник	
1.Булочка с маком	200г
2.Какао	200г
Ужин	
1.Овощное рагу	200г
2.Чай	200г
3.Бутерброд с сыром	100г

Правила правильного питания:

Есть немного, 4-5 раз в день, не торопясь, тщательно пережевывая пищу.

Есть нежирную пищу.

Правильно выбирать продукты: рыбу, нежирное мясо, молоко, овощи.

Правильно готовить: лучше на пару или тушить.

Не злоупотреблять сладким.

Не переедать.

Не есть слишком много сладостей.

Пословицы

Ешь правильно – и лекарство не надобно.

Лакомств тысяча, а здоровье одно.

Обед без овощей – праздник без музыки.

Зелень на столе – здоровье на сто лет.

Гречневая каша – матушка наша, а хлебец – кормилец.

Лук – от семи недуг.

Морковь прибавляет кровь.

Там, где нет мяса – свекла герой.

Лимонный сок – сок благословения.

Кто ест виноград, тот пьет сгущенное солнце.

Через рот сто болезней входят.

Самые точные часы – желудок.

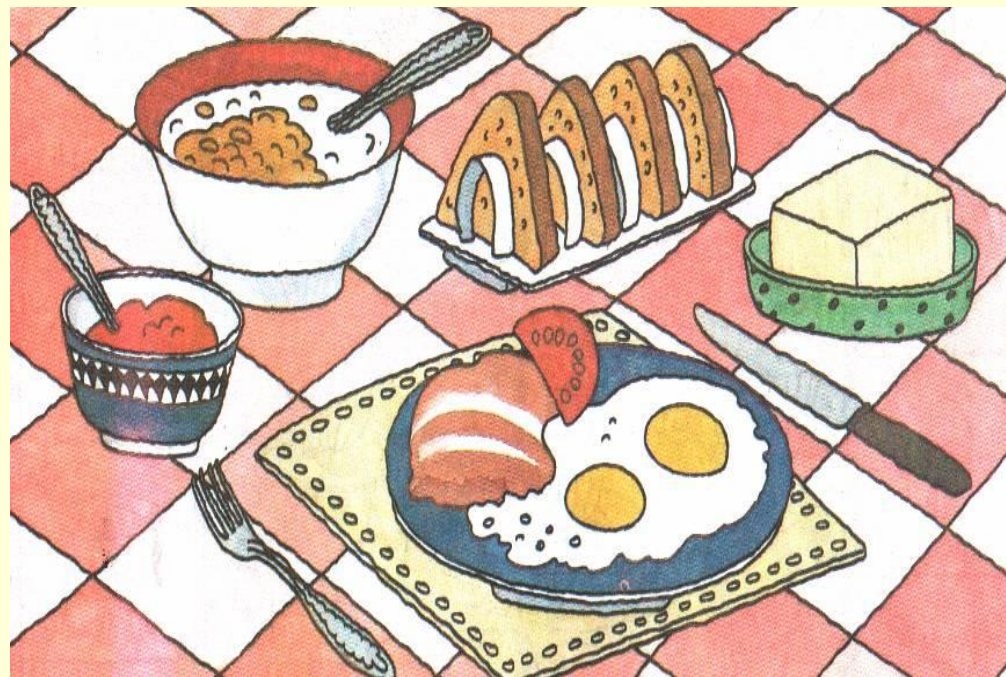
Вычисление стоимости принятой пищи за день

Вид приема пищи	Продукты	Количество	Стоимость руб.
Завтрак:			
Полдник:			
Обед:			
Второй Полдник:			
Ужин:			

Завтрак	
1.Каша манная	250г
2.Бутерброд с маслом	150г
3.Яйцо	100г
4.Кофейный напиток	200г

Блюдо	Продукты	Цена 100г	Стоимость
Каша манная 250г	Молоко 100г Манка 50г Сахар 50г Сливочное масло 50 г	3р 50к 4р 4р 50к 10р	3р 50к 2р 2р 25к 5р
Бутерброд с маслом 150г	Ломтик белого хлеба 100 Масло слив.50г	2р 10р	2р 5р
Яйцо вкрутую		5р	5р
Кофейный напиток	Кофе 25г Сахар 50г	5р 4р 50к	5р 2р 50к
Итого			32р

Спор за завтраком.



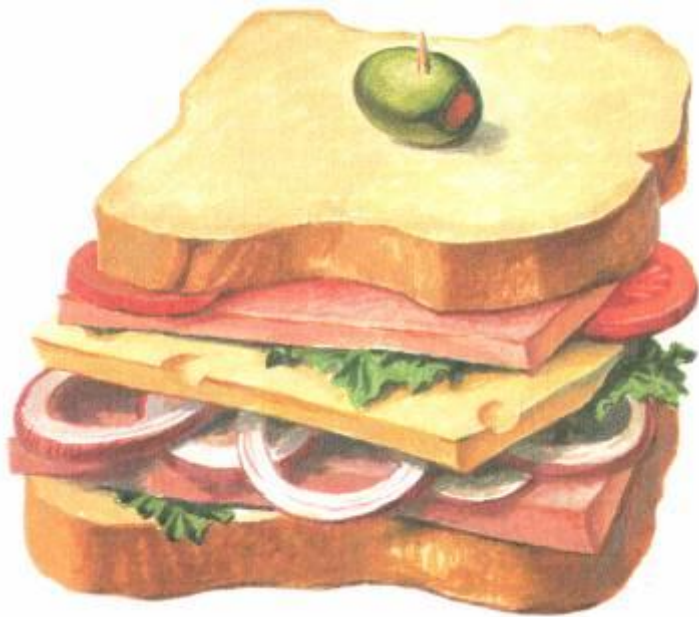
Чей завтрак выгодней?



Продукты	Стоимость рубли
Яичница из двух яиц	15
Кефир (200 г) и ложка сахара (8г)	25
Белый хлеб (100г)	10
Итого:	

Продукты	Стоимость рубли
Сосиска (100г) с капустой (200г)	24
Чай с двумя ложечками сахара (16г)	25
Белый хлеб (100г)	10
Итого:	

Математика - удивительная наука!



руб. ?

Вывод:



Математика помогает
нам правильно питаться,
а значит
сохранять своё здоровье.

