

ФИЗИОЛОГИЯ ПИТАНИЯ

Кулинария 8 класс



Основы рационального питания

Состав пищи:

- Белки животные и растительные,
- Жиры,
- Углеводы,
- Минеральные в-ва,
- Витамины.

Потребность в еде:

- Рост человека,
- Возраст,
- Род занятий,
- Пол,
- Уровень обмена в-в,
- Климат.

Калорийность продуктов

Калорийность пищи- количество энергии, которое выделяется ею при усвоении организмом



Пищевые
продукты

Калоригены
400-900 ккал

Высоко-
калорийные
260- 400 ккал

Калорийные
100- 250 ккал

Мало-
Калорийные
до 100 ккал

Интенсивность физических нагрузок



**Работа не
связанная с
физическим
трудом**

**Группы
ИФТ**



**Работа
в сфере
обслуживани
я**

**Механизиро-
ванный
труд**

**Немеханизи-
рованный
труд**

Учет веса человека



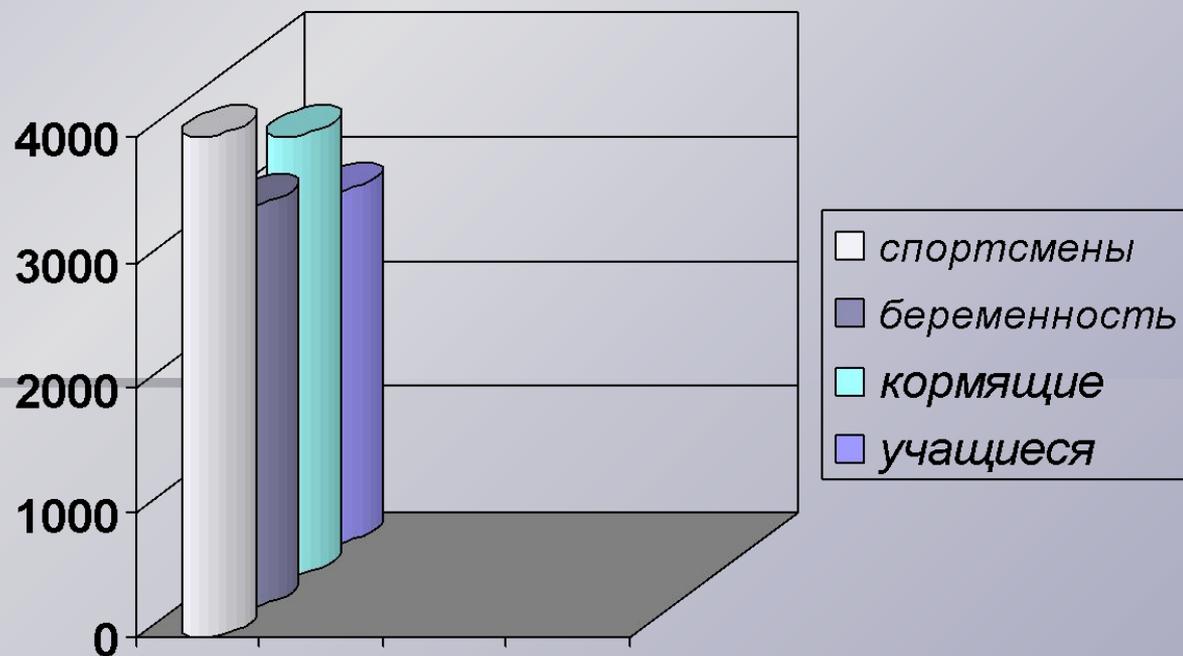
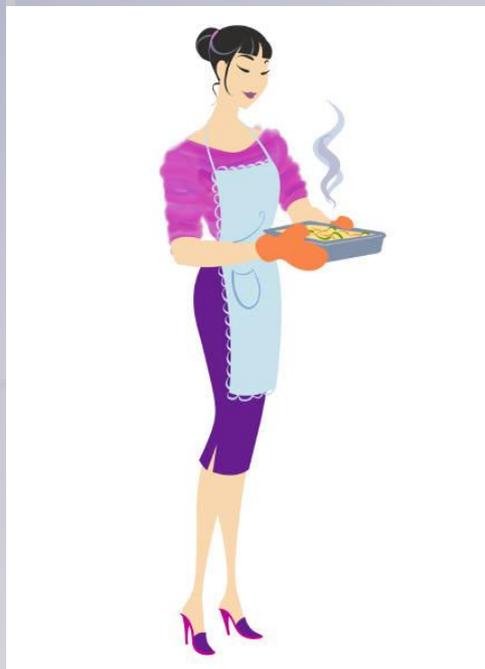
Потребность в калориях на 1 кг веса в ккал:

- 1 группа- 40
- 2 группа- 43
- 3 группа- 45
- 4 группа- 53

Задание: Рассчитать калорийность пищи для себя

Суточная потребность в калориях

- Идеальный вес- 60 кг
 - Возраст- 18 лет



Требования к меню

1. Наличие продуктов, которые необходимо включать в меню ежедневно.
2. Сезонность продуктов.
3. Время года.
4. Наличие продуктов-источников витаминов.
5. Вид, запах, вкус пищи.



Перечень продуктов на **1** день для подростка в граммах

- Хлеб- 250
- Крупы- 50
- Мука- 25
- Макароны- 20
- Картофель- 325
- Овощи- 325
- Бахчевые- 100
- Фрукты- 250
- Яйцо- 1 шт
- Сахар- 80
- Масло раст.-15
- Мясо- 150
- Рыба- 40
- Молоко- 500
- Масло сл.-30
- Творог- 25
- Сметана- 15
- Сыр- 10

Калорийность некоторых блюд (ккал)

- Чай- 60
- хлеб 100г- 245
- Мясо отварное с овощами- 400
- Рыбные котлеты- 350
- Каша овсяная- 250
- Салат овощной- 100
- Сельдь маринов.- 80
- Овощной суп-100
- Голубцы- 350
- Гуляш с рисом- 400
- Сырники- 250
- Яблоки 200г- 90
- Кисель- 100
- Творог 150г- 100
- Омлет- 200
- Кефир- 35
- Рыба с гарниром- 250

Примерное меню на 1 день

Завтрак:

- Котлеты рыбные с пюре и огурцом (125/150/50),
- Чай, булка с маслом, хлеб.

Обед:

- Борщ (160/50/20),
- Гуляш с гречкой (100/165),
- Компот, хлеб.

Ужин:

- Голубцы овощные (220/25),
- Творожный сырок,
- Чай, булка с маслом.



Домашнее задание:

- Составить меню на 1 день для подростка,
- А) Подсчитать калорийность блюд.
- Б) Подсчитать стоимость блюд.

