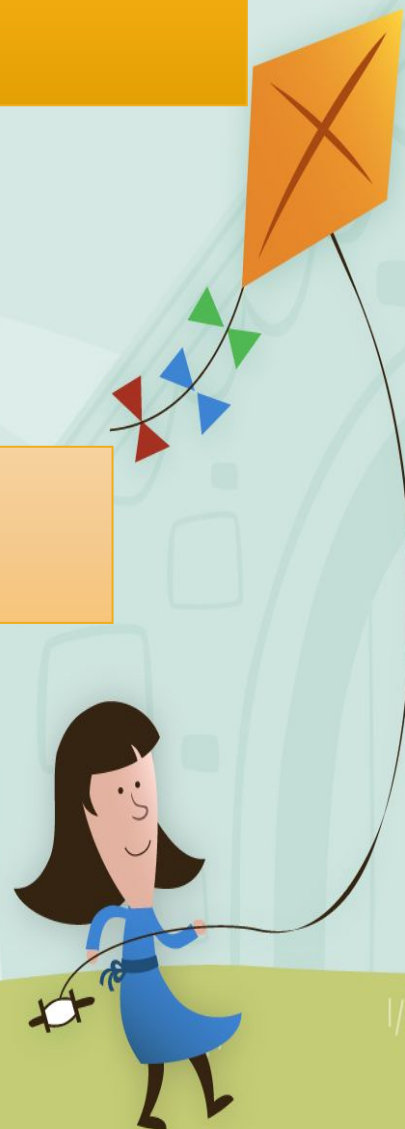


БИОЛОГИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ ПИЩИ. ОСНОВЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ. СОСТАВЛЕНИЕ НЕДЕЛЬНОГО МЕНЮ для подростка



Пищевые вещества или что мы едим?

Решите кроссворд



1

3

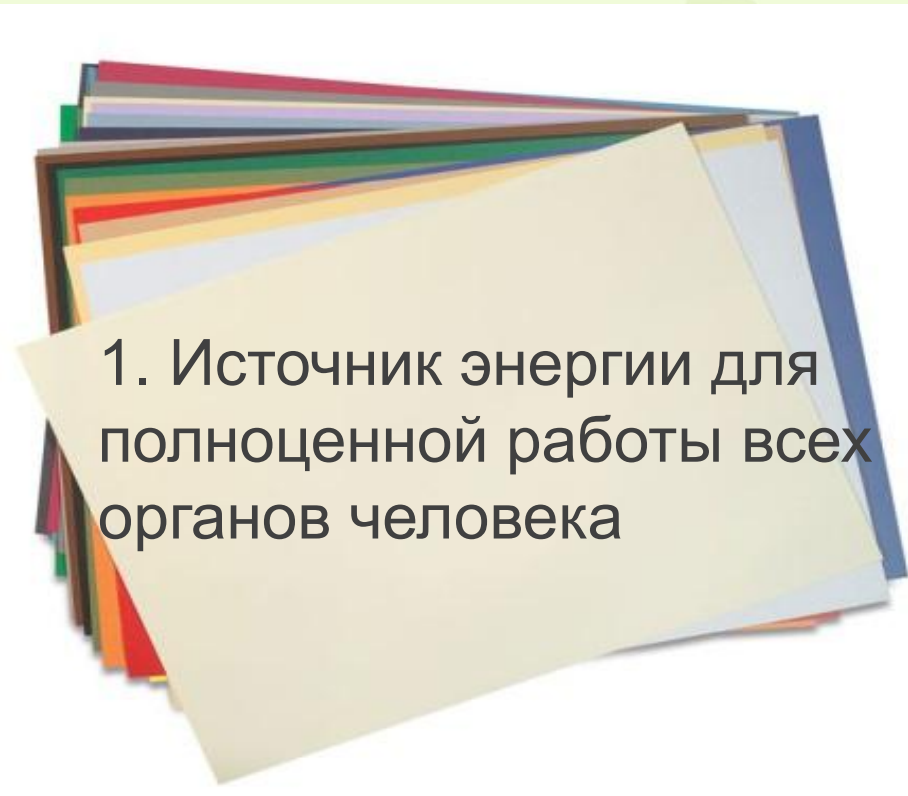
4

2

5

6

7



1. Источник энергии для
полноценной работы всех
органов человека

У
Г
Л
Е
В
О
Д
Ы

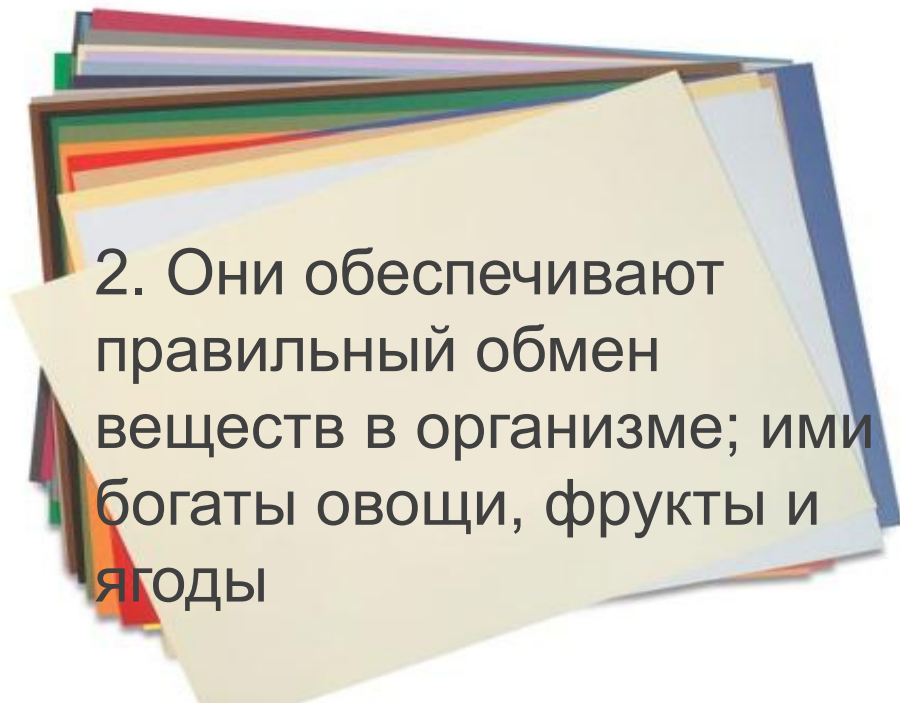
2
5
7

3

4



2. Они обеспечивают
правильный обмен
веществ в организме; ими
богаты овощи, фрукты и
ягоды



У

Г

Л

Е

В

О

Д

Ы

5

7

В

И

Т

А

М

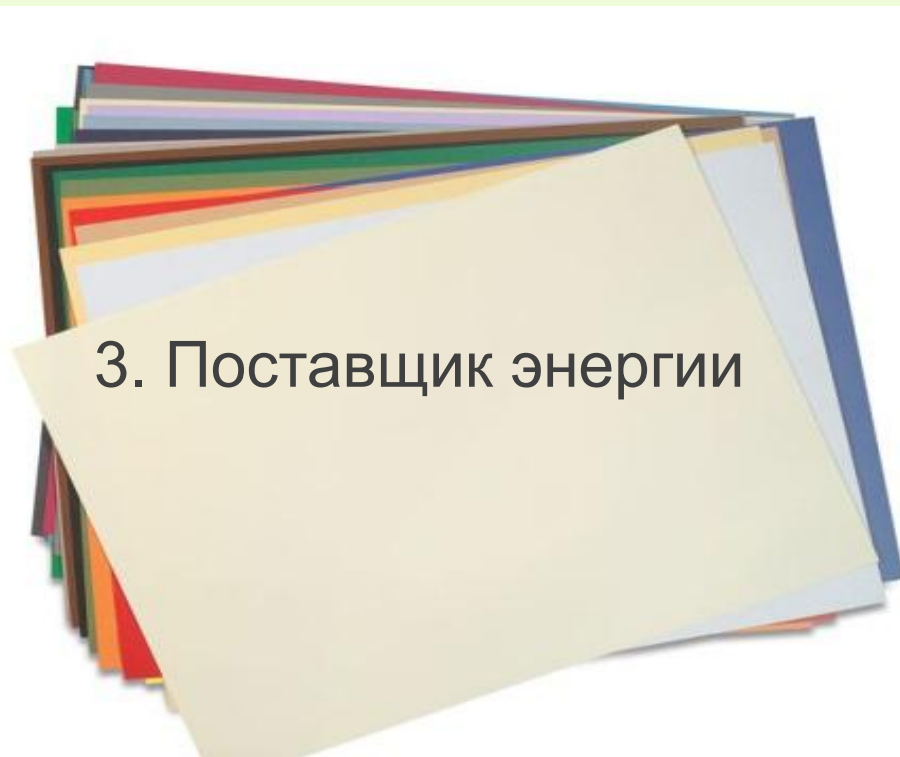
И

Н

Ы

3

4



У

Г

Л

Е

В

О

Д

Ы

5

7

В

И

Т

А

М

И

Н

Ы

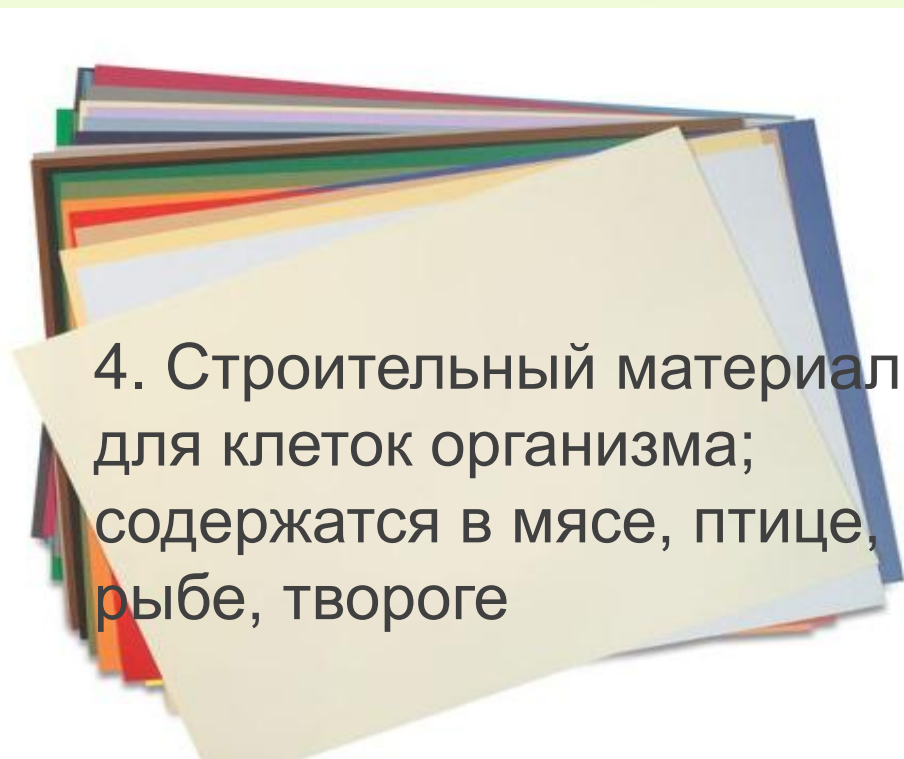
Ж

И

Р

Ы

4



4. Строительный материал
для клеток организма;
содержатся в мясе, птице,
рыбе, твороге

У
Г
Л
Е
В
О
Д
Ы

5

7

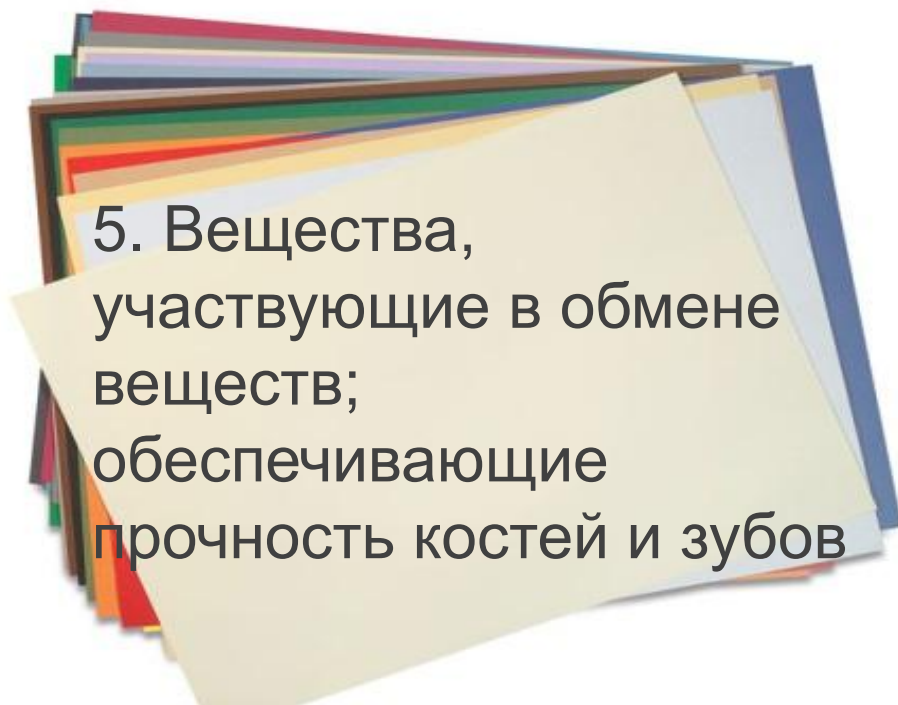
В
И
Т
А
М
И
Н
Ы

Ж
И
Р
Ы

Б
Е
Л
К
И



5. Вещества,
участвующие в обмене
веществ;
обеспечивающие
прочность костей и зубов



У

Ж

Б

Г

В

И

Е

Л

М

И

Н

Е

Р

А

Л

Ь

Н

Ы

Е

Е

Т

Ы

К

6

В

А

И

О

М

7

И

Д

Н

Ы

Ы



6. Незаменимый
компонент в питании
человека, источник всего
живого

У Ж Б
Г В И Е
Л М И Н Е Р А Л Ь Н Ы Е
Е Т Ы К
В О Д А И
О М
Д 7 И
Ы Н
Ы



7. Источник энергии,
который обеспечивает
работу, рост и
восстановление организма

У Ж Б
Г В И Е
Л М И Н Е Р А Л Ь Н Ы Е
Е Т Ы К
В О Д А И
О М
Д П И Щ А
Ы Н
Ы



Рациональное питание. Калорийность продуктов. Составление меню.



Цели урока

- Сформировать знания о физиологических основах рационального питания – источника нормального жизнеобеспечения и здоровья человека; принципах составления меню.
- Научиться составлять меню на день с учетом калорийности пищи и энергетических затрат человека.



Питание – важная составляющая здорового образа жизни.

Рациональное питание обеспечивает нормальное функционирование организма, восстанавливает его клетки, возобновляет энергетические затраты, необходимые для поддержания жизни и трудовой деятельности, реализует жизненные процессы организма.





Современная модель рационального питания имеет вид пирамиды.

Продукты в ней располагаются от основания к вершине по мере убывания их полезности.



Принципы рационального питания

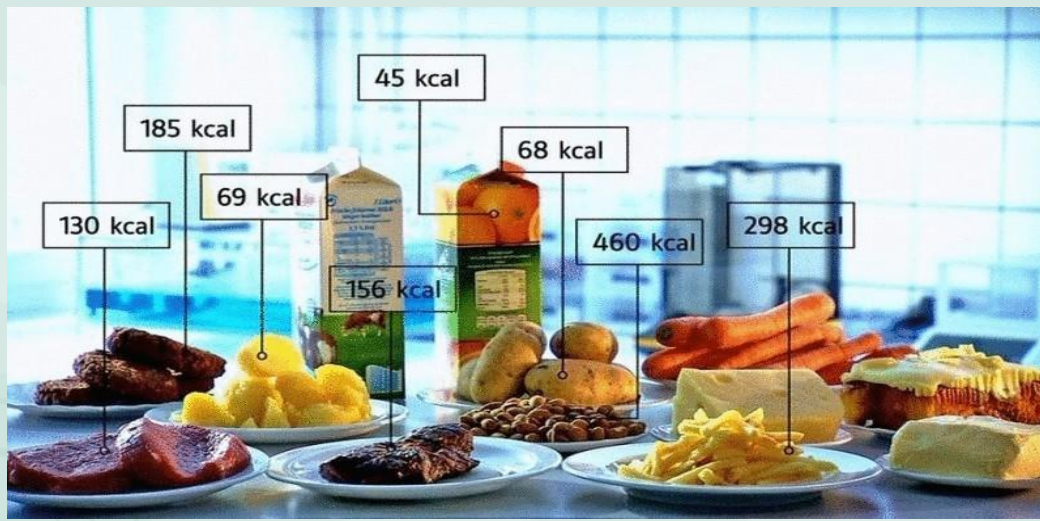
- Правильное соотношение пищи и затрат энергии;
- Достаточное содержание в пище витаминов и минеральных веществ;
- Режим питания (число приемов пищи, а также интервалов между ними, правильное распределение рациона питания в течение дня).
- Соответствие содержания в пище белков, жиров, углеводов возрасту и состоянию человека.



Принципы рационального питания

- Правильное соотношение белков, жиров и углеводов между собой; (соотношение, белков, жиров, углеводов для подростков равно 1:1:4; при повышенных физических нагрузках (занятия спортом, тяжелая физическая нагрузка) это соотношение может быть 1:1:6)





Правила здорового питания школьников



Наилучшие показатели физического состояния, развития и работоспособности отмечаются, когда дети школьного возраста получают пищу 4–5 раз в день, а взрослые – 3-4 раза. Режим питания школьника строится с учетом приемов пищи дома и в школе и определяет не только время приема пищи, но и калорийный объем каждого приема пищи.

В качестве примерных, можно привести следующие режимы питания (в % от калорийности суточного рациона):

Для школьников, занимающихся в первую смену:

1-й завтрак (7 часов 30 минут) – 20%;

2-й завтрак (11 часов) – 20%;

Обед (15 часов) – 35%;

Ужин (20 часов) – 25%.



- Промежутки между отдельными приемами пищи не должны превышать 4–5 часов. Таким образом, обеспечивается лучшее переваривание и усвоение пищи, а также исключается чувство голода.



- Промежуток между ужином и завтраком следующего дня (ночной промежуток) не должен превышать 12 часов.



Калорийность — это единица измерения энергетической ценности продуктов питания, аккумулированная в таких компонентах, как белки, углеводы и жиры, выражающаяся в калориях (кал), либо килокалориях (ккал).



TECHNO_4.2.1.1ik1_FisiologPitan_U.oms



Суточная потребность организма человека в питательных веществах и энергии

Потребители	Белки, г.		Жиры, г.		Угле воды, г.	Энергия, ккал.
	всего	в т. ч. животные	всего	в т. ч. расти тельные		
<i>Дети 11...13 лет</i>	96	58	96	15	300	2860
<i>Юноши 14...17 лет</i>	106	64	106	20	423	3160
<i>Девушки 14...17 лет</i>	93	56	93	20	366	2760
<i>Мужчины</i>	113	68	106	32	451	3300
<i>Женщины</i>	96	58	90	27	383	2800
<i>Спортсмены муж.</i>	154	77	145	44	616	4500
<i>Спортсмены жен.</i>	120	60	113	34	478	3500
<i>Мужчины, занятые тяжёлым физ. трудом</i>	132	66	145	43	637	4500



МЕНЮ

- **Меню** — перечень блюд и напитков, который помогает разнообразить и правильно регулировать состав пищевых веществ, получаемый человеком в процессе питания.
- **Задача меню** — создать такой гармоничный стол, в котором максимум разнообразия сочетался бы с легкостью усвоения, небольшим количеством, неприедаемостью блюд. Это достигается, как правило, выполнением двух условий:
 1. ни один продукт не должен повторяться в течение обеда в разных подачах,
 2. сытные блюда должны сменяться легкими и наоборот.





Наше меню

Завтрак: Каша ячневая
Кофейный напиток
Хлеб пшеничный с маслом и сыром

Обед: Суп-лапша домашняя с курицей
Бефстроганов из говядины, Рис отварной
Салат из капусты с огурцом, Компот яблочный, Хлеб

Полдник: Яблоко
Булочка с сахаром, Чай

Ужин: Запеканка картофельная с овощами
Салат свекольный
Чай с сахаром



Детское меню

для детей до 14 лет

1 «Совенок».....150.- 30г мяса/10г. 80г/10г/10г Картофельное пюре, котлета. На десерт: сыр, печенье, сок. масло сливочное, оливки.	5 «Осьминожки».....130.- 30г мяса/10г. 80г/10г/10г Соусы, картофель фри, зелень. 4г мяса/10г. 30г/10г/10г	7 Каша.....60.- 18г мяса/10г. 100г/10г/10г Каша, молоко, масло сливочное. Каша на выбор. - рисовая, - овсяная, - 4 злака.
2 «Нюша».....130.- 18г мяса/10г. 120г/10г/10г Картофельное пюре, сосиски. На десерт: йогурт, печенье, сок. оливки, помидор, зелень.	6 «Бабочка».....80.- 18г мяса/10г. 100г/10г/10г Огюль, помидор, оливки. На десерт: салат из свежих овощей или раст. маслом.	Напитки: Морс брусничный, 200 мл. 40.- Кисель брусничный, 200 мл. 50.- Витаминный Заряд, 300 мл. 150.- Зеленый чай, 200 мл. 120.- Молочный коктейль, 300 мл. 110.- Фруктовый коктейль, 300 мл. 130.- Шоколадный коктейль, 300 мл. 130.- «Дюссель», 300 мл. 100.- «Таргус», 300 мл. 100.-
3 «Микки Маус».....140.- 11г мяса/10г. 120г/10г/10г Картофельное пюре, мясные куриные. На десерт: перец болгарский, оливки, зелень.	8 «Булочка».....60.- 33г мяса/10г. 100г/10г/10г Макарон, сыр. На десерт: огюль, йогурт, помидор.	
4 «Чертик».....90.- 18г мяса/10г. 120г/10г/10г Макарон, сыр. На десерт: огюль, йогурт, помидор.		

PZ Group



Горячие закуски

Кесаланды
Мексиканский салатик, фаршированные
басмати, курица, помидоры, лук, сыр.
Помидоры с соусом «Томатный» и «Салат»

Жульен грибной
Шампиньоны, лук, сметана, сыр, сливки.

Острые крылья к пиву
Традиционный мексиканский
горячий напиток к пиву

Рёбра свиные в восточном стиле
Свиньи, лук, морковь, чеснок, соус.
основными ингредиентами к пиву

Мидии в белом вине
Белое вино, мидии, лук, чеснок, сливки.

Жареный Каманбур с пшеничным соусом
Мясо, лук, чеснок, пшеничный соус.

Креветки к пиву
Азиатский соус, креветки, лук, чеснок.

Язык теленоч жаренный с корионами и теплыми черри
Мясо, лук, чеснок, корион, черри.

Уважаемые дамы и господа!

Имеем честь предложить Вашему вниманию авторскую коллекцию правильной итальянской пиццы «Пицца, которую ждём».

Для производства нашей пиццы мы скрупулёзно подбирали лучшие ингредиенты, настоящую итальянскую муку «Stara Pizzeria Petegh» 00, оливковое масло ORO «Oltalia» и закупали современное технологическое оборудование одного из лучших мировых производителей пиццы «GAM» Италия.

Союз современных технологий и профессионализма наших пиццерщиков, мы надеемся доставит Вам вкусное удовольствие.

Весь ассортимент пиццы Вы можете приобрести на вынос.

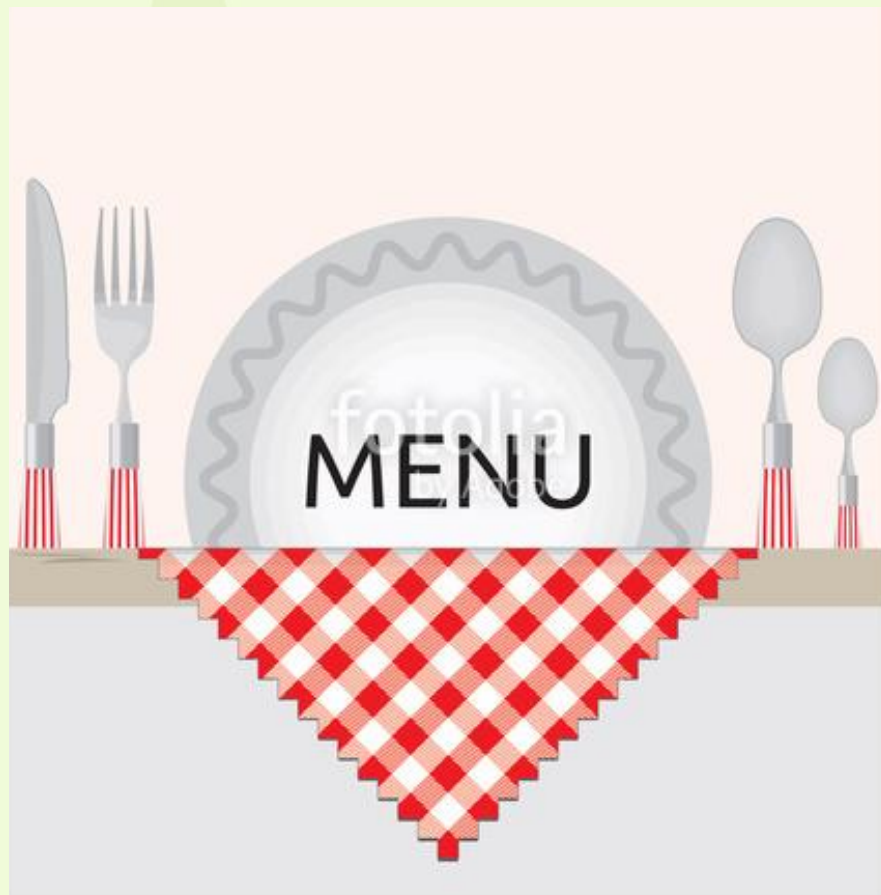
Маргарита
Тонкий корж теста, фаршированный томатным соусом, моцарелла, сыр, томаты, оливковое масло.

Пепперони
Тонкий корж теста, фаршированный томатным соусом, моцарелла, пепперони, оливковое масло.

Итальяно-вегетариано
Тонкий корж теста, фаршированный томатным соусом, моцарелла, шампиньоны, лук, чеснок, оливковое масло, сыр.

Практическая работа:

«Составление меню на день с учетом калорийности блюд»



Задание группам:

Составить суточный рацион человека, учитывая возраст и род занятий.

- 1 группа – для девушки 15 лет, школьницы
- 2 группа – для взрослого мужчины
- 3 группа – для ребёнка 11 лет.

Ход работы.

- 1. Изучите предложенные вам таблицы.
- 2. Составьте меню завтрака, обеда, ужина, исходя из трёхразового приема пищи, с помощью счетчика калорий.
- 3. Подсчитайте калорийность и питательную ценность обеда, завтрака, ужина. Проверьте, соответствует ли она рекомендуемым величинам, пользуясь при этом таблицами.
- 4. Представьте отчет о проделанной работе.



Домашнее задание:

1. Подобрать пословицы о здоровом питании;
2. Выполнить тест «Правильно ли вы питаетесь?»»

- Каковы еда и питьё, таково и житьё.



- За ягодами пойдёшь – здоровье найдёшь.



Тест. Правильно ли вы питаетесь?

1. **Как часто вы едите фрукты и овощи в течение дня?**

- А. От одного до двух раз - 1 балл
- Б. От двух до трех - 2 балла
- В. От четырех до пяти - 3 балла

2. **Ваша потребность в жидкости:**

- А. Малая - двух чашек кофе за завтраком хватает на весь день - 1 балл
- Б. Полтора литра: потребность покрывается кофе, чаем, соками и напитками - 2 балла
- В. Два литра в день как норма, при этом пьете преимущественно воду - 3 балла

3. **Самая большая порция на вашей обеденной тарелке состоит чаще всего:**

- А. Из мяса - 1 балл
- Б. Картофеля, риса, овощей или салата - 2 балла

4. **В вашем холодильнике находятся следующие молочные продукты:**

- А. Сливки для кофе/сгущенное молоко - 1 балл
- Б. В основном свежее молоко - 2 балла
- В. Почти всегда свежее молоко, сыр, творог - 3 балла

5. **Соевые продукты:**

- А. Никогда не пробовали - 1 балл
- Б. Используете время от времени вместо мяса - 2 балла
- В. Едите регулярно, даже если готовите сами - 3 балла



6. **Какой из следующих вариантов больше всего подходит к вашему питанию:**

- А. Утром только кофе, в обед шаурма или пирожки, вечером дома холодные закуски - 1 балл
- Б. Утром одно яблоко, в обед салат, вечером огромная порция макарон с соусом - 2 балла
- В. Утром каша, в обед смешанное горячее блюдо, вечером салат и сыр - 3 балла



7. **Взгляните на свои запасы: какие жиры есть у вас дома?**

- А. Только сливочное масло и масло для салата - 1 балл
- Б. Подсолнечное масло, маргарин и сливочное масло - 2 балла
- В. Оливковое масло, репейное масло, маргарин и немного сливочного масла - 3 балла



8. **Вспомните, какой гарнир вы ели на прошлой неделе чаще всего:**

- А. Картофель фри - 1 балл
- Б. Лапша из твердых сортов пшеницы - 2 балла
- В. Гречка, рис, картофель или лапша из муки грубого помола - 3 балла

9. **Ваш основной прием пищи состоит чаще всего:**

- А. Из одного блюда с мясом - 1 балл
- Б. Рыбного блюда - 2 балла
- В. Блюда без мяса - 3 балла

Подсчитайте общее число баллов...

Результаты теста:

1) 9-14 баллов. Вы до сих пор не очень внимательно относитесь к своему питанию. Даже если работа изобилует стрессами, начните уходить от них с попытки питаться правильней. Для начала спланируйте фитнес-неделю со здоровым питанием и частыми спортивными тренировками. Увидите, это вовсе не так сложно, как вы думали.

2) 15-20 баллов. Вы уже питаетесь правильно. Но еще есть несколько недочетов. Вам предстоит выяснить, где конкретно находятся эти слабые места - при питании на работе или дома? Если дома не хватает самодисциплины для здорового питания по вечерам, вы можете начать с фруктового или овощного дня в выходные и салатного вечера раз в неделю. Вы справитесь с этим легко!

3) 21-26 баллов. Вы профессионал в области питания - удивительно, как вам это удалось, несмотря на вашу напряженную работу. Если вы еще и в хорошей физической форме, а также умеете расслабляться, высокая работоспособность в офисе вам обеспечена!

СПАСИБО ЗА УРОК!

УЧИТЬСЯ МОЖНО ТОЛЬКО

весело...

Чтобы переваривать
знания,
Надо поглощать их с
аппетитом.

А. Франс

