

Энергетическая и питательная ценность продуктов





Что такое пища?

Для чего мы едим?



Вместе с пищей в организм поступает энергия. Пища служит материалом для роста и восстановления клеток и тканей.

Энергию измеряют калориями.

1 ккал = 4,1868 кДж.

Энергетическую ценность продукта рассчитывают на 100 грамм продукта и обозначают в ккал.

Зная энергетическую ценность пищи, можно определить энергетическую потребность.

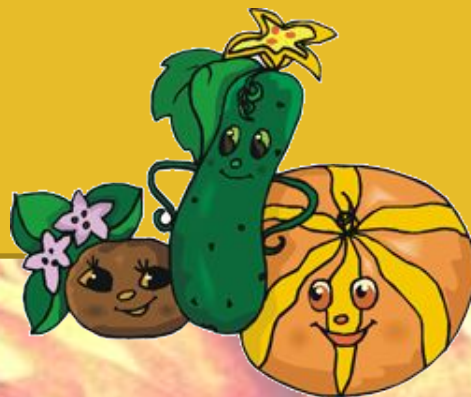
Калорийность 100г продукта

Свежие огурцы	13
Сырая капуста	25
Сырая морковь	29
Сырой лук	15
Редис	18
Свежие помидоры	12
Зеленый перец	15



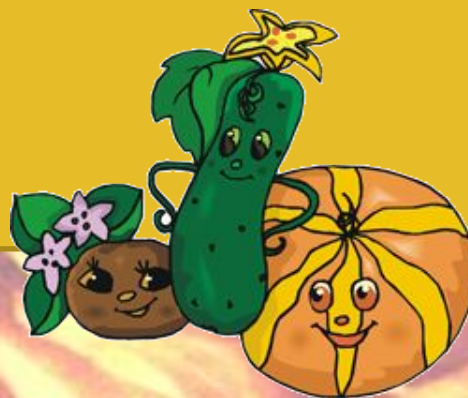
Калорийность 100г продукта

Абрикосы	32
Виноград	60
Вишня	52
Груши	35
Изюм	255
ананасы	46
Финики	213
Мандарины	23
Апельсины	33



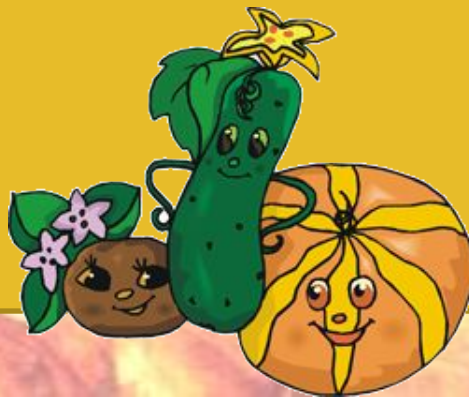
Калорийность 100г продукт

Гречневая крупа	335
Манная крупа	339
Овсяная крупа	305
Яйца	152
Хлеб черный	25
Хлеб белый	290



Калорийность 100г продукты

Баранина	300
Свинина	332
Говядина нежирная	168
Кефир нежирный	30
Творог нежирный	88
Творог 20% жирности	96
Сметана	447
Сливки	206
Сыры (примерно)	300
Молоко	60



Калорийность 100г продукты

Свежие огурцы	13
Сырая капуста	25
Сырая морковь	29
Сырой лук	15
Редис	18
Свежие помидоры	12
Зеленый перец	15



Калорийность 100г продукта

Шоколад	530
Мед	310
Сахар	394
Мороженое	167



Суточная норма потребления продуктов для школьника составляет 1200 ккал

- **Завтрак - 35%**
- **Обед - 45 – 50%**
- **Ужин - 15 – 20%**



Белки

вода

Углеводы

Питательные вещества

Витамины

Минеральные
вещества

жиры

Белки

строительный материал
для клеток организма.



Жиры

важный источник энергии

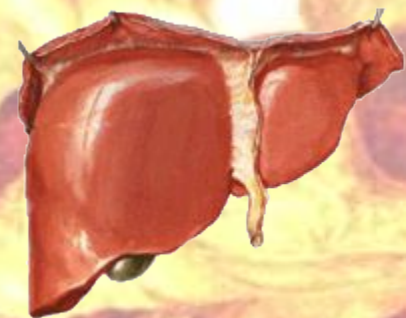
растительные



животные



Углеводы - источник энергии, питание мозга



Na

Na

Минеральные вещества

входят в состав скелета, в структуры белков, гормонов, ферментов.

Mg

Ca

K

Ag

Mg

Fe

Na

Ag

Ca

Na

Ag

F

Mg

I

Fe

Ca



ВИТАМИНЫ

*в организме регулируют реакции обмена,
влияют на рост и развитие организма.*

Витамин С

Витамин С

Витамин Д

Витамин F

Витамин С

Витамин А

Витамин В₂ С Витамин А

Витамин С

Витамин В₁₃

Витамин Д

Витамин

Витамин А

Витамин В₂

Витамин Р

Витамин С

Витамин F

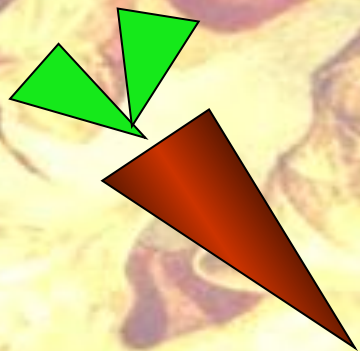
Витамин В₆

Витамин В₁₂



тест по кулинарии:

- 1. В каком продукте много витамина роста?



1



2



тест по кулинарии:

- 2. Где вкусный витамин?



правильно





Не
правильно



Расход энергии на мышечную деятельность в ккал/час

- Сон 50
- Отдых лёжа без сна 65
- Чтение вслух 90
- Домашняя работа: мытьё посуды, уборка 110
- Спокойная ходьба 160
- Быстрая ходьба 300
- Бег «трусцой» 360
- Ходьба на лыжах 420
- Плавание 350
- Езда на велосипеде 540



Примерное меню школьника средней ШКОЛЫ (5 -6 кл.)

завтрак

Каша рисовая 100 г. – 200 ккал
Бутерброд с сыром - 100 ккал
Винегрет из овощей -100г.- 60 ккал
Чай с сахаром – 200г. – 50 ккал

обед

Суп картофельный – 200г. – 45 ккал
Мясо с макаронами – 75/200 – 200/300 ккал
Сок томатный 100г. – 80 ккал

ужин

Блинчики с творогом – 150 г. – 200ккал
Компот -100 г. – 60 ккал

400ккал

600ккал

200ккал

Домашнее задание:

***Составить
меню школьника
средней школы
на один день.***



