

Расходы на питание

Разработал учитель технологии первой
категории МАОУ СОШ №142
Храмцов Михаил Андреевич

Требования к рациональному питанию:

- Расходы на питание составляют примерно 45% от семейного бюджета. Питание должно быть рациональным (регулярным, разнообразным, определенного количества и качества).
- Воздержанность;
- Сбалансированность питания по калорийности продуктов, соответствию пищевых веществ, микроэлементов, витаминов.

Рациональное ведение домашнего хозяйства

- Хорошо продуманные запасы.
- Книга домашнего учета позволит более точно продумать, сколько продуктов нужно купить на месяц.
- Анализ расходов на питание на протяжении нескольких месяцев позволяет сохранить средства, т.к. не покупаются лишние продукты.

Требования к меню:

- полезность пищи,
- полноценность,
- разнообразие,
- пища должна легко и полностью усваиваться,
- рациональные нормы потребления продуктов (согласно таблице).

Меню дневной калорийности

- ❖ составляют с учетом того, что завтрак составляет 25 – 30%,
- ❖ обед – 35 – 40%,
- ❖ полдник – 15%,
- ❖ ужин – 15 – 20%..

Питательная ценность продуктов

Определяется содержанием в них :

- жиров,
- белков,
- углеводов,
- минеральных солей,
- ВИТАМИНОВ.

Пути экономии денежных средств:

- ✓ Экономия на питании (покупать более дешевые, но не менее питательные продукты, использовать отходы: из кислого молока – блины, из холодной манной каши – пудинг и т.д.);
- ✓ Экономия на услугах;
- ✓ Приобретение качественных вещей (народная мудрость гласит: «Мы не настолько богаты, чтобы покупать дешевые вещи»).