|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  | | --- | --- | | **Технологическая карта урока** | | | **Предмет:** | Технология | | **Класс:** | 5 | | **Авторы УМК:** | Н.В.Синица, В.Д. Симоненко | | **Тема урока:** | Здоровое питание | | **Задачи:** |  | | **Образовательные:** | Находить и предъявлять информацию о содержании в пищевых продуктов. Научить подбирать продукты для составления меню на день с учетом калорийности продуктов. Научить применять полученные знания на практике. Осваивать исследовательские навыки. | | **Воспитательные:** | Воспитывать стремление к здоровому образу жизни. | | **Развивающие:** | Развивать творческое мышление учащихся, умение излагать свое мнение, обсуждать, делать выводы, сотрудничать, работать с источниками информации. | | **Планируемые результаты:** |  | | **Личностные:** | Анализировать свои действия и управлять ими, сотрудничать со сверстниками и учителем. | | **Предметные:** | Освоение новых знаний о физиологии питании, выявление характерных особенностей пищевых продуктов, рационального питания. | | **Метапредметные:** | Познавательные - умение планировать промежуточное действие, чтобы достигнуть полученный результат.  Коммуникативные - умение работать в группе при выполнении задания, умение вести сотрудничество с учителем. Познавательные - выполнение работы по выявлению наиболее ценных в пищевом отношении пищевых продуктов. | | **Межпредметные связи:** | ОБЖ, химия | | **Формы деятельности:** | Фронтальная Групповая | | **Формы обучения:** | Деятельностный способ обучения | | **Ресурсы:** | Карточки, учебник | | **Основные:** | Программное обеспечение УМК | | **Дополнительные:** | Раздаточный материал | | **Тип урока:** | I. Урок первичного предъявления новых знаний | | **Цель:** | Актуализировать знания учащихся о значении пищи, сформировать понятие «здоровое питание» | | | | |
|  |  |  |  |
| **Этапы урока (время этапа)** | **Формы, методы и приемы** | **Деятельность учителя** | **Деятельность учащихся** |
| Организационный этап |  | Прозвенел и смолк звонок, Вас ждет интересный, полезный урок, Чудесным пусть будет у вас настроение, Легко и свободно дается учение.  Психологический настрой: - А теперь потрите ладошки так, чтобы они стали горячими. Быстро передайте тепло соседу по парте, соединив свои ладошки с ладошками товарища. Пусть тепло вашей души поддерживает вас и  помогает вам. | Воспринимают на слух готовность к уроку и эмоциональный настрой на урок |
| Постановка цели и задачи урока. Мотивация учебной деятельности учащихся. | Кейс-метод | В начале урока учитель предлагает разделить класс на 3 группы в зависимости от посадки уч-ся (кейс- метод) и вытащить команде карточку с ситуацией или с условием:  - Вы оказались на тропическом острове  - Вы пошли в поход  - Вы получили кусок земли с условием проживания на нем   Что вам необходимо в первую очередь? (Обсуждение команд около3-5 минут.)  В итоге обсуждения и защиты команд выписывается на доске или экране: Что общего выявилось в данных ситуациях?  Дети пришли к умозаключению, что существуют базовые (основа жизни) потребности человека. (ЖИЛИЩЕ, ОДЕЖДА, ЕДА) Как вы думаете, что важнее и о чём мы будем с вами сегодня разговаривать? | Работа в группах, обсуждение, ответы на вопросы учителя |
| Актуализация знаний | Беседа по уточнению и конкретизации знаний о здоровом питании. | «Здоровое питание»   « Рациональное питание», «Режим питания» - Кто как считает, важна ли пища для нашего организма?  - Что вы знаете о пище?  - Из каких полезных веществ состоит пища?   «Состав пищи»  - А что вы знаете о белках, жирах, углеводах и витаминах, входящих в состав пищи? | Ответы на вопросы, рассуждение |
| Первичное усвоение новых знаний | Технология «Смысловое чтение»  Самостоятельная работа | (Работа в группах) на карточках *(Приложение1)*  - Сейчас вы прочитаете текст и восстановите информацию на карточках. | Самостоятельная работа в группах по карточкам |
| Первичная проверка понимания | Беседа | Проверка заполненных карточек | Выбор одного учащегося из группы. Озвучивают результаты работы |
|  |  | **Физминутка** |  |
| Поисково-исследовательская деятельность | Рассказ, практическая работа | - Из определения видно, что принципами рационального питания являются :   1. Энергетическое равновесие: 2. Разнообразное питание; 3. Режим питания;   - Энергетическое равновесие. Каждый из нас должен получать столько энергии, сколько затрачивает её в течение дня, т.е. в организме должно соблюдаться энергетическое равновесие. В основе правильного питания лежит оптимальная пропорция белков, жиров и углеводов. Сколько их должно содержаться в еде для каждого человека, узнать не сложно. Все зависит от того, каким видом деятельности занимается человек. Люди умственного труда мало двигаются, но их мозг поглощает много энергии, поэтому в их рационе должно быть 100-110 грамм белка, 80-90 грамм жиров и 300-350 грамм углеводов в день. У людей, занятых физическим трудом больше энергии затрачивают мышцы, поэтому им необходимо 115-120 грамм белка, 80-90 грамм жиров и 400 грамм углеводов. Кроме этого каждый человек должен ежедневно получать витамины и клетчатку. Еще ученые заметили, что если человек питается в уютной и спокойной обстановке, например, тихом кафе или дома, то он меньше подвержен избыточному отложению жиров, нежели когда человек перекусывает на ходу или в шумной активной обстановке.  - Ребята, как вы думаете, сколько раз в день должен питаться человек? Назовите основные приёмы пищи? (*завтрак, обед, полдник, ужин)* | Работа в группах – по инструкционным картам, таблицам  (*Приложение 2*) |
|  |  | **Режим питания** – это время и число приёмов пищи. Между приёмами пищи соблюдаются определённые интервалы времени. Желудок заранее готовиться к приёму пищи и в этом случае пища лучше усваивается. Наиболее рациональным является четырёх- и трёхразовый режим питания. При трёхразовом питании следует придерживаться такого правила – сытный завтрак, плотный обед и лёгкий ужин. При четырёхразовом питании (общая калорийность - 100%) рекомендуется на завтрак выделить 20% калорийности пищи, обед – 40%, полдник – 10% ужин – 20%.  Продукты, богатые белком (мясо, рыба, бобовые) рекомендуется употреблять в период активной деятельности, независимо от времени суток.  Перед сном нецелесообразно принимать пищу, возбуждающую нервную систему. Её употребление более уместно перед работой и днём. Ужин рекомендуется принимать за 2-3 часа до сна, а перед сном выпить кефир. Вредно для организма ложиться спать голодным, так как сон становится тревожным, может развиться бессонница.  Перед едой рекомендуется выпить воды, она повышает желудочную секрецию. Если вы устали, то перед едой необходимо отдохнуть, это будет способствовать лучшему перевариванию и усвояемости пищи. При пониженном аппетите еду следует начинать с острых закусок. Не рекомендуется начинать еду с приёма жирной пищи, жиры тормозят желудочную секрецию.  Желательно на каждый приём пищи наметить определённые блюда.  Завтрак - молочные каши или горячие мясные блюда, бутерброд, яйцо, кофе или какао – 20%.  Обед - холодная закуска, первое горячее блюдо, второе горячее блюдо с гарниром (овощи, крупяные или макаронные гарниры), напиток – 40%.  Полдник – мучные изделия, фрукты, напитки, десерты – 10%.  Ужин должен быть лёгким. Подают блюда из рыбы, творога, кисломолочные напитки – 20%.  В дневном рационе нежелательно повторение блюд, а на один приём не рекомендуется использовать одинаковые продукты. Например, если на первое приготовлен суп рисовый, то не следует подавать рисовый гарнир ко второму или рисовую кашу как второе блюдо.  Гарниры лучше разнообразить не только на каждый приём пищи.но и на протяжении недели.  Дневной рацион следует составлять и с учётом разнообразия блюд по цвету, вкусу, запаху, консистенции и форме. Необходимо избегать блюда с одинаковым вкусом, например капустник и голубцы.  ***Составление меню на день.***  - Сегодня на уроке вы попробуете составить меню на день. При этом вам необходимо будет учитывать не только принципы рационального, сбалансированного питания, но и характер труда человека.  Учащимся раздают бланки «Зависимость энергетических затрат от групп интенсивности труда»  «Калорийность блюд» (*Приложение 2*). Они составляют меню на день для предложенной им группы интенсивности труда. |  |
| Первичное закрепление | Анализ | Проверка учителем самостоятельной работы  «Подсчёт калорийности пищи. Составление меню на день с учётом его калорийности»   Анализируем меню, с учётом предложенных критериев. | Озвучивают результаты работы |
| Информация о домашнем задании, инструктаж по его выполнению | Информация | Дома постарайтесь составить меню на день для себя и расскажите, что вы выбрали в качестве своего повседневного рациона и почему? | Запись д/з в дневник  Памятка *(Приложение 3)* |
| Рефлексия (подведение итогов занятия) | Беседа | Подведём итог урока. Какие новые знания вы сегодня открыли? Пригодятся ли вам полученные на сегодняшнем уроке знания ? Что вы открыли новое для себя в полученных знаниях?  Оцените свою работу на уроке. | Беседа, само оценивание |

*Приложение 1*

**Текст №1**

**Жиры** – это тоже источник энергии. Они предохраняющий организм от охлаждения, регулируют обменные процессы в клетках. Жиры бывают растительного и животного происхождения. Жиры растительного происхождения – это подсолнечное масло (отжимаемое из семечек подсолнечника); Оливковое масло (добываемое из плодов маслины-вечнозеленого южного дерева). За последние годы распространенным стало соевое масло, которое добывают из зерен сои. Основные плантации сои находятся в Китае и США.

Жиры животные получают из жировых тканей или молока некоторых животных. Говяжий, бараний, свиной и некоторые другие животные жиры – продукт, который используют во время приготовления пищи. Жир,выделяемый из молока коровы, идет на изготовление масла.

Жиры улучшают вкус пищи и вызывают чувство сытости. Однако они трудно сгорают в организме, поэтому могут накапливаться в нем и при переедании вызывать ожирение.

Суточная норма потребления жиров – 80-100г, причем 20-25г из них – жиры растительного происхождения.

**Карточка №1**

**Жиры** – это тоже \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. Они \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ организм от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, регулируют обменные процессы в клетках. Жиры бывают \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ и \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ происхождения. Жиры растительного происхождения – это \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (отжимаемое из семечек подсолнечника); \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ масло (добываемое из плодов маслины-вечнозеленого южного дерева). За последние годы распространенным стало \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ масло, которое добывают из зерен сои.

Жиры животные получают из \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ тканей или \_\_\_\_\_\_\_\_\_ некоторых животных. Животные жиры – продукт, который используют во время приготовления \_\_\_\_\_\_\_\_\_. Жир, выделяемый из молока коровы, идет на изготовление \_\_\_\_\_\_\_\_.

Жиры улучшают \_\_\_\_\_\_\_\_ пищи и вызывают \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. Однако они \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ сгорают в организме, поэтому могут накапливаться в нем и при переедании \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

**Текст №2**

**Углеводы** – важнейший компонент пищевого рациона, они обеспечивают клетки энергией, входят в состав клеточных оболочек, участвуют в защитных реакциях организма (иммунитет). Углеводы составляют значительную часть растительной пищи. Представители углеводов – сахар, крахмал, целлюлоза. Углеводы хорошо усваиваются организмом, при этом, почти не затрачивая энергию. Поэтому людям с ослабленным здоровьем рекомендуют мед и фрукты. Глюкоза – главный поставщик энергии для мозга. Клетчатка содержится в капусте, моркови, редисе, баклажанах, салате.

**Карточка №2**

**Углеводы** – \_\_\_\_\_\_\_\_\_компонент пищевого рациона, они обеспечивают клетки \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, входят в состав клеточных оболочек, участвуют в \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ реакциях организма (\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_). Углеводы составляют значительную часть \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. Представители углеводов – \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. Углеводы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ усваиваются организмом, при этом почти не затрачивая энергию. Поэтому людям с\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_здоровьем рекомендуют \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_– главный поставщик энергии для мозга. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_содержится в \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

**Текст № 3**

**Белки** *–* это биологические вещества живых организмов. Они служат для обновления клеток человеческого тела. Белки бывают растительного происхождения (рис, соя, крупа, хлеб, орехи, грибы) и животного происхождения (мясо, рыба, молоко, яйца). Человеческий организм усваивает белок, поступающий с пищей почти на 100%.Суточная норма потребления белка зависит от физической нагрузки и возраста человека.

Следует регулировать поступление белков в организм. Так, их избыток приводит к накоплению в организме шлаков(ненужных веществ), снижению иммунитета, инфекционным заболеваниям, а недостаток – к тяжелым заболеваниям.

**Карточка №3**

**Белки** *–* это \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ вещества \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ организмов. Они служат для \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ клеток человеческого тела. Белки бывают \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ происхождения (\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_) и \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_происхождения (\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_). Человеческий организм \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ белок, поступающий с пищей почти на 100%. Суточная норма потребления белка зависит от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_нагрузки и \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ человека. Следует регулировать поступление белков в организм. Так, их избыток приводит к накоплению в организме \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (ненужных веществ), снижению \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, а недостаток – к \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

**Текст №4**

**Витамины** - необходимы для здоровья, повышают сопротивление организма заболевания. Витамины поступают с пищей животного и растительного происхождения. При недостатке витаминов у человека возникает - гиповитаминоз, при избытке - гипервитаминоз, при полном отсутствии – авитаминоз. Витамины легко разрушаются при нагревании, воздействии кислорода воздуха и солнечного света. Витамины делятся на растворимые в жире, растворимы в воде.

**Карточка №4**

**Витамины** - необходимы для \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, повышают \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_заболевания. Витамины поступают с пищей \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ и \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ происхождения. При \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ витаминов у человека возникает - \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, при \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, при \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ – \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. Витамины легко \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ при \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, воздействии кислорода воздуха и солнечного света. Витамины делятся на\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ в жире, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ в воде.

**Текст №5**

В минеральные соли входят во все продукты питания. Среди них: соли натрия, калия, кальция, магния, фосфора, которые относятся к микроэлементами; и железо, цинк, марганец, хром, йод, фтор, которые необходимы в очень маленьких количествах и поэтому называются микроэлементами. Наиболее важные для детского организма кальций, калий, фосфор, магний и железо. Очень важными компонентами пищи является кальций и фосфор. Они образуют минеральную основу скелета, вот почему потребности в них особенно велики в период роста. Соли калия, которые в больших количествах содержатся в овощах и фруктах, способствуют улучшению деятельности сердца и нормализация водного баланса.

**Карточка №5**

В минеральные соли входят во все \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. Среди них: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, которые относятся к \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_; и \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, которые необходимы в очень маленьких количествах и поэтому называются \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. Наиболее \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ для детского организма \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ .Они образуют \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_скелета, вот почему потребности в них особенно велики в период роста. Соли калия, которые в больших количествах содержатся в \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, способствуют \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_деятельности \_\_\_\_\_\_\_\_\_ и нормализация \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

*Приложение 2*

**Зависимость энергетических затрат от групп интенсивности труда.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Группа интенсивности  труда | Характер труда | Энергетические  затраты, ккал |
| Первая | Умственный (руководители, инженеры, медицинские работники, педагоги, секретари, деятели культуры) | 2800 |
| Вторая | Лёгкий физический (агрономы, медсёстры, продавцы промтоваров, тренеры, ветеринары) | 3000 |
| Третья | Физический средней тяжести (станочники, хирурги, водители, продавцы продтоваров, железнодорожники, коммунальщики, повара) | 3200 |
| Четвёртая | Тяжёлый физический (строители, механизаторы, горнорабочие, металлурги, нефтяники, газовщики) | 3700 |
| Пятая | Особо тяжёлый физический (шахтёры, сталевары, вальщики леса, каменщики, землекопы, грузчики) | 4300 |

**Калорийность блюд (на одну порцию)**

|  |  |
| --- | --- |
| **БЛЮДО** | **КАЛОРИЙНОСТЬ,**  **ккал** |
| **Салаты, винегреты, закуски** |  |
| Салат зелёный с огурцом и помидорами со сметаной | 100 |
| Салат из редиса со сметаной | 140 |
| Винегрет | 60 |
| Салат столичный | 300 |
| Икра баклажанная | 175 |
| Сельдь с гарниром | 230 |
| Грибы маринованные с луком | 120 |
| Студень | 370 |
| Бутерброд с сыром | 370 |
| Бутерброд с колбасой (нежирных сортов) | 360 |
| **Супы** |  |
| Бульон | 90 |
| Щи, борщ, овощной суп, рассольник | 230-240 |
| Солянка сборная мясная | 410 |
| Супы молочные (крупяные, с лапшой) | 400 |
| Свекольник холодный | 250 |
| Окрошка мясная | 360 |
| **Мясные блюда** |  |
| Мясо отварное (говядина) | 200 |
| Говядина с овощами | 300 |
| Бифштекс | 250 |
| Гуляш из говядина | 350 |
| Голубцы с мясом, рисом | 500 |
| Котлеты московские | 92 |
| Печёнка говяжья тушёная | 230 |
| Курица отварная | 130 |
| **Рыбные блюда** |  |
| Отварная рыба (судак, щука, морской окунь) | 70 |
| Осетрина, севрюга, кета, горбуша с белым соусом и каперсами | 210 |
| Рыбные тефтели, тушёные в соусе | 250 |
| Филе судака, трески, щуки припущенное | 90 |
| Филе морского окуня | 140 |
| Рыба, тушенная с овощами | 220 |
| **Гарниры** |  |
| Каша гречневая | 370 |
| Макароны отварные | 330 |
| Морковь в молочном соусе | 150 |
| Картофель отварной | 250 |
| Картофель жареный | 540 |
| Капуста тушёная | 150 |
| **Творожные и мучные изделия** |  |
| Пельмени | 350 |
| Вареники с творогом | 500 |
| Блинчики с творогом и сметаной | 650 |
| Сырники из творога со сметаной | 440 |
| Блины с маслом | 400 |
| Оладьи с маслом | 510 |
| Сырок творожный сладкий (100 г продукта) | 330 |
| **Сладкие блюда, напитки** |  |
| Кисель ягодный | 150 |
| Кисель молочный | 250 |
| Компот | 150 |
| Мусс ягодный | 100 |
| Кефир, простокваша с сахаром | 200 |
| Чай с сахаром | 50 |
| Кофе с молоком | 150 |
| Какао | 200 |
| Соки ягодные, фруктовые, томатные | 80 |
| Сладкие фруктовые воды | 30-80 |
| Мороженое сливочное, молочное | 130-170 |
| Мороженое пломбир | 220 |
| Печенье (100 г продукта) | 420 |
| Пирожное (100 г продукта) | 430 |
| Пирожки печёные (100 г продукта) | 220 |
| Шоколад (100 г продукта) | 570-600 |
| Халва (100 г продукта) | 500 |
| Пастила, зефир (100 г продукта) | 330-350 |
| Варенье (100 г продукта) | 270-295 |
| **Фрукты и ягоды** |  |
| Ягоды (вишня, земляника, малина, смородина) | 30-50 |
| Арбуз | 40 |
| Абрикосы, апельсины, лимоны | 40-50 |
| Виноград | 70 |
| Бананы | 100 |

**Памятка: в каких продуктах «живут» витамины**





Витамин А — содержится в рыбе, морепродуктах, абрикосах, печени. Он обеспечивает нормальное состояние кожи и слизистых оболочек, улучшает зрение, улучшает сопротивляемость организма в целом.

Витамин B1 — находится в рисе, овощах, птице. Он укрепляет нервную систему, память, улучшает пищеварение.

Витамин B2 — находится в молоке, яйцах, брокколи. Он укрепляет волосы, ногти, положительно влияет на состояние нервов.

Витамин РР — в хлебе из грубого помола, рыбе, орехах, овощах, мясе, сушеных грибах, регулирует кровообращение и уровень холестерина.

Витамин В6 — в цельном зерне, яичном желтке, пивных дрожжах, фасоли. Благотворно влияет на функции нервной системы, печени, кроветворение.

Пантотеновая кислота — в фасоли, цветном капусте, яичных желтках, мясе, регулирует функции нервной системы и двигательную функцию кишечника.

Витамин B12 — в мясе, сыре, продуктах моря, способствует кроветворению, стимулирует рост, благоприятно влияет на состояние центральной и периферической нервной системы.

Фолиевая кислота — в савойской капусте, шпинате, зеленом горошке, необходима для роста и нормального кроветворения.

Биотин — в яичном желтке, помидорах, неочищенном рисе, соевых бобах, влияет на состояние кожи, волос, ногтей и регулирует уровень сахара в крови.

Витамин С — в шиповнике, сладком перце, черной смородине, облепихе, полезен для иммунной системы, соединительной ткани, костей, способствует заживлению ран.

Витамин D — в печени рыб, икре, яйцах, укрепляет кости и зубы.

Витамин Е — в орехах и растительных маслах, защищает клетки от свободных радикалов, влияет на функции половых и эндокринных желез, замедляет старение.

Витамин К — в шпинате, салате, кабачках и белокочанной капусте, регулирует свертываемость крови.