Робочий аркуш 8 з курсу «STEM» (7клас)

Моя шкільна тарілка.Якість, склад, походження продуктів. Шкільне меню

Завдання 1. Аналіз харчових компонентів.

Розглянь приклад їжі, яку ти традиційно їси в шкільні їдальні (сніданок або обід). Запиши, які продукти ти споживаєш, і спробуй розподілити їх на групи: білки, жири, вуглеводи.

Білки	жири	вуглеводи

Завдання 2. Походження продуктів. Вибери три продукти, які є у шкільному раціоні. Визнач, звідки вони можуть походити (локальні чи імпортні). Впиши свої варіанти.

Продукт: _____

Походження: _____

Продукт: _____

Походження: _____

Продукт: _____

Походження: _____

Завдання 3. Вітаміни та мінерали.

Перелічи основні вітаміни і та мінерали, які ти знаєш. Які продукти з шкільного меню складається з вітамінів та мінералів?

Вітамін А: _____

Продукт: _____

Вітамін С: _____

Продукт: _____

Кальцій: _____

Продукт: _____

Завдання 4. Обчислення калорій на порцію.

Візьми будь-яку страву зі шкільного меню (наприклад, суп чи кашу).Використовуючи таблицю калорійності , підрахуй, скільки калорій в одній порції цієї страви.

Страва: _____ Вага порції: _____г Кількість калорій: _____

Завдання 5. Аналіз шкільного меню.

Візьміть шкільне меню на один тиждень і визначте: Які продукти повторяться ?

_____ _

Які страви найбільше калорійні, а які — найменш?

_____ _

_____

У яких стравах більше білків, жирів або вуглеводів? _____ _____ _____
_____ _____ _____ _____ _____ _____ __
_____ _

Завдання 6. Розробка "збалансованого шкільного меню"

Придумай своє ідеальне шкільне меню на один день. Включи до нього сніданок, обід і полуденок. Пам'ятай про баланс білків, жирів і вуглеводів.

Сніданок: _____
_____

Обід: _____
_____

Полуденок: _____
_____