

15.04.2022

8 класс

Технология урок 1 урок

Добрый день, ребята!!!

Тема: Физиология питания. Расчёт калорийности блюд

1. Посмотрите видеоролик, перейдя по ссылке
<https://www.youtube.com/watch?v=Zps0FYKYOI4>

2. Записать в тетрадь:

В состав пищи входят различные питательные вещества растительного и животного происхождения. Это белки, жиры, углеводы, а также минеральные вещества, витамины и вода (рис.4.1).

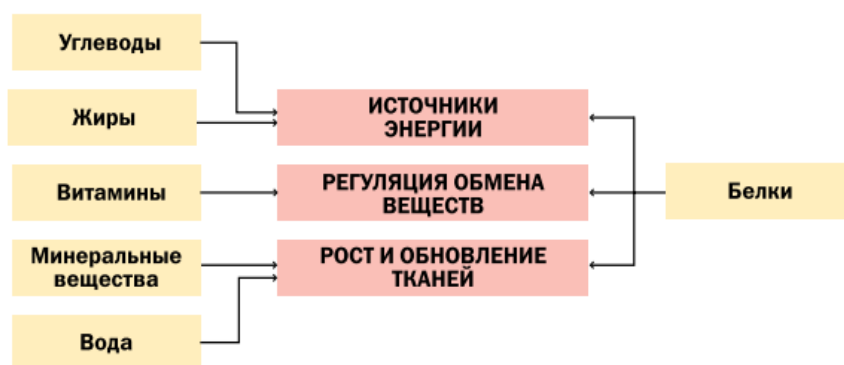


Рис. 4.1. Основные компоненты пищи

Калорийность блюд. *Калорийность* — это энергетическая ценность пищевых продуктов или рациона питания, т. е. количество энергии, содержащееся в питательных веществах, получаемых человеком с пищей. Энергия, которая содержится в углеводах, жирах, белках, измеряется килокалориями (ккал). Процесс преобразования этих веществ в организме напоминает процесс горения, поэтому питательные вещества часто называют «топливом» для организма (табл. 4.1)

Таблица 4.1. Расчёт калорийности каши манной молочной

Состав блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Белки	Жиры	Углеводы	
Каша манная молочная	На 100 г (см. калорийность продуктов в кулинарных книгах или в Интернете)						
1. Крупа манная	30 г	10,3	1	67,6	3,09	0,3	20,25
2. Молоко	200 г	2,8	3,2	4,7	5,6	6,4	9,4
3. Сахар	5 г	—	—	99,8	—	—	4,99
4. Масло сливочное	5 г	0,8	72,5	1,3	0,04	3,62	0,06
				$\Sigma б = 8,73$	$\Sigma ж = 10,32$	$\Sigma у = 34,7$	
				$8,73 \times 4,1 = 35,79$	$10,32 \times 9,3 = 95,97$	$34,7 \times 4,1 = 142,27$	
Итого:				Σобщ. 274,03 ккал			

Практическая работа «Расчёт калорийности блюд»

Цель работы: совершенствовать умения работать со справочными таблицами, рассчитывать калорийность блюда (по выбору).

Оборудование и материалы: калькулятор и таблица калорийности пищевых продуктов.

Порядок выполнения работы

1. Рассчитайте калорийность блюда салат «фруктовая фантазия».

Салат «Фруктовая фантазия»		Белки	Жиры	Углеводы	Белки	Жиры	Углеводы
		На 100 г (см. калорийность продуктов в кулинарных книгах или в Интернете)					
1. Персик	100 г	0,9	0,1	9,5			
2. Груша	100 г	0,4	0,3	9,5			
3. Лимон	25 г	0,9	0,2	10,3			
4. Сахарная пудра	25 г	—	—	99,8			
					$\Sigma б \times 4,1 =$	$\Sigma ж \times 9,3 =$	$\Sigma у \times 4,1 =$
Итого:					Σ _____ ккал		

2. Выберите в сборнике рецептов или Интернете рецепт блюда, рассчитайте его калорийность и заполните таблицу.

Название блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Белки	Жиры	Углеводы
	На 100 г (см. калорийность продуктов в кулинарных книгах или в Интернете)					
1.						
2.						
N						
Итого:				Σ _____ ккал		

3. Сделайте вывод о проделанной работе.

4. Пришлите фото отчет своих работ личным сообщением в VK <https://vk.com/id143332810>

Вайбер +380714259604

Эл.почта: e.luchschaya@yandex.ru