

Правила покупки продуктов питания. Учет потребления продуктов питания в семье.

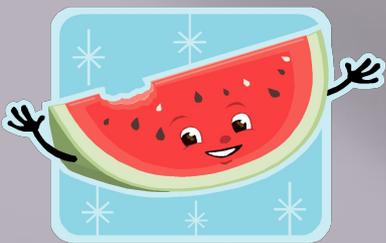


Цель: научить обучающихся
правильно и рационально
расходовать средства на
питание



Вопросы для повторения пройденного материала:

- - Что означает слово «экономика»?
- - Что такое бюджет семьи, и каким он бывает?
- - Что означает понятие «дефицит бюджета», и как он скажется на жизни семьи?
- - Какие вы знаете обязательные платежи, и как можно сэкономить на этих тратах?



Питание – самая большая статья в бюджете семьи. Она составляет примерно 45% от семейного бюджета.

Питание должно быть **рациональным** (регулярным, разнообразным, определенного качества и количества).



Требования к рациональному питанию.

- ❖ Воздержанность.
- ❖ Сбалансированность питания по калорийности продуктов, соотношению пищевых веществ, микроэлементов, витаминов.



Рациональные нормы потребления продуктов питания

| Наименование продуктов | Норма, кг в год |
|----------------------------|--------------------|
| Мясо и мясные продукты | 78 |
| Молоко и молочные продукты | 406 |
| Рыба и рыбопродукты | 18,5 |
| Картофель | 110 |
| Фрукты и ягоды | 91 |
| Хлебные продукты | 115 |
| Яйца, шт | 263 |
| Сахар | 37 |
| Овощи и бахчевые | 130 |

Пищевая ценность продуктов.

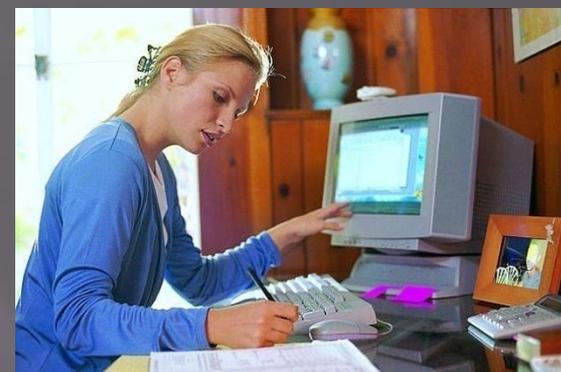
Энергетическая ценность продуктов питания измеряется калориями:

- ▣ Так, 1 г жиров составляет в среднем 9,3 калории,
- ▣ 1 г белков или углеводов в среднем 4,1 калории.

Потребности человека:

- Физический труд – 4500-5000 калорий
- Умственный труд – 3000

Физический



Девушки 14-17 лет - 2600 калорий



Меню составляют на день, неделю, месяц.

Меню разрабатываю с учетом:
Завтрак – 30%



Обед – 40%

Полдник – 15%

Ужин – 15%



Всеї дневной нормы калорийности



Вопросы для закрепления:

- ❖ Назовите основные принципы рационального питания?
- ❖ Зачем необходим учет потребления продуктов питания?
- ❖ Назовите несколько правил, следуя которым можно экономить на питании.
- ❖ Какие продукты можно исключить из рациона, а какие нельзя?
- ❖ Для чего необходимо составление меню?