



Еда из фастфуда	
	
можно съесть на ходу, если нет времени	слишком соленая
.....



ДИЕТОЛОГ

белки



ДИЕТОЛОГ

углеводы



ПЕРЕВОДЧИК



ДИЕТОЛОГ

витамины и минерал. вещества



ДИЕТОЛОГ

жиры

Продолжи одну из фраз:

- ✓ Сегодня я узнал...
- ✓ Было интересно...
- ✓ Было трудно...
- ✓ Я выполнял задания...
- ✓ Я понял, что...
- ✓ Теперь я могу...
- ✓ Я почувствовал, что...
- ✓ Я приобрёл...
- ✓ Я научился...
- ✓ У меня получилось...
- ✓ Я смог...
- ✓ Я попробую...
- ✓ Меня удивило...
- ✓ Урок дал мне для жизни...
- ✓ Мне захотелось...

ссылка на интернет источник:

<https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/raznoe/2013/04/20/refleksiya-na-urokakh>

Липтон Айс Ти	Lipton Iced Tea
Чизбургер	Cheeseburger
Чикенбургер	McChicken
Полосы (Стрипсы)	strips
Чикен Макнаггетс	Chicken McNuggets
Снэк Бокс	Snack Box snack – перекус box – коробка
Биг Тейсти Ролл	Big Tasty Roll

Своя игра

Вопросы:

1. Назовите основные компоненты, входящими в состав пищи.

Ответ: Основные компоненты входящие в состав пищи являются белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли.

2. Они являются основным строительным материалом из которого формируются все клетки.

Ответ: Белки

3. Какую часть человеческого тела составляют белки?

Ответ: 1/4 часть человеческого тела

4. Белки состоят из аминокислот. Различают заменимые (12 видов) и незаменимые (8 видов) аминокислоты. Чем они отличаются?

Ответ: Заменимые аминокислоты могут быть синтезированы из других органических компонентов, находящихся в клетках. Незаменимые аминокислоты в организме не образуются и поэтому обязательно должны содержаться в продуктах, входящих в ежедневный рацион человека.)

5. «Кот в мешке» Этот продукт известного ресторана быстрого питания переводится с английского на русский язык как БОЛЬШОЙ ВКУСНЫЙ

Ответ: Big Tasty – big – большой, tasty – вкусный)

6. Этот питательный компонент исполняют роль не только энергетического резерва, но и входят в состав структурных частей всех органов и тканей

Ответ : Жиры

7. Детям данной возрастной группы необходимо ежедневно 70–80 г жиров, при этом растительные жиры должны составлять не менее 20 %. Назовите возраст.

Ответ: Младший школьный возраст

8. Помимо жирных кислот в жирах пищи содержатся жирорастворимые вещества. Что это? Какие и для чего они нужны?

Ответ: Жирорастворимые витамины. Среди них витамин А, необходимый для нормального зрения; витамин D, противодействующий развитию рахита; витамин Е. Витамины А и D в больших количествах содержатся в жире печени рыб и морских животных, витамина Е больше в растительных маслах.

9. Назовите главную функцию, которую выполняют углеводы в организме.

Ответ: Снабжение энергией

10. Какова потребность в углеводах детей школьного возраста?

Ответ: Потребность детей школьного возраста в углеводах гораздо выше, чем у взрослых — ежедневно с пищей дети должны получать их 400 г

11. Эти продукты являются источником углеводов?

Ответ: В качестве источников углеводов используются хлебобулочные изделия, крупы, различные овощи, фрукты, а также сахара и кондитерские изделия.

12. Желательно, чтобы основная потребность в углеводах покрывалась за счет этих продуктов?

Ответ: Желательно, чтобы основная потребность в углеводах покрывалась за счет овощей и фруктов.

13. Этот продукт считают чистым углеводом?

Ответ: Сахар — это чистый углевод.

14. «Кот в мешке» Эту «башню» от повара можно попробовать в ресторане быстрого питания в Сочи. В его состав входят: булочка с кунжутом, жареное в панировке куриное филе, соус, салат Айсберг, маринованные огурцы и репчатый лук.

Ответ: бургер Шеф Тауэр- chef – повар, tower – башня

15. Каким должно быть соотношение белков, жиров и углеводов в правильном рационе?

Ответ: В правильном рационе соотношение белков, жиров и углеводов должно быть 30%, 30% и 40% соответственно.

16. Эти вещества не обеспечивают организм энергетическим или пластическим материалом, однако совершенно необходимы для обеспечения всех жизненно важных процессов.

Ответ: витамины.

Состав и энергетическая ценность продуктов

Чизбургер

Энергетическая ценность	Жиры	Углеводы	Белки	Соль
в порции (ккал)	всего в порции (г.)	всего в порции (г.)	в порции (г.)	в порции (г.)
299	13	30	16	1,6

Вес: 117 г

Состав:

Булочка для гамбургеров из пшеничной муки, биштекс из рубленой говядины, плавленый сыр Чеддер, кетчуп томатный, огурцы маринованные резанные, лук репчатый резаный восстановленный, горчиный соус, приправа для гриля.

Гамбургер

Энергетическая ценность	Жиры	Углеводы	Белки	Соль
в порции (ккал)	всего в порции (г.)	всего в порции (г.)	в порции (г.)	в порции (г.)
251	8,8	29	13	1,1

Вес: 103 г

Состав:

Булочка для гамбургеров из пшеничной муки, биштекс из рубленой говядины, кетчуп томатный, огурцы маринованные резанные, лук репчатый резаный восстановленный, горчиный соус, приправа для гриля.

Чикенбургер

Энергетическая ценность	Жиры	Углеводы	Белки	Соль
в порции (ккал)	всего в порции (г.)	всего в порции (г.)	в порции (г.)	в порции (г.)
337	16	37	12	1,3

Вес: 129 г

Состав:

Булочка для гамбургеров из пшеничной муки, котлета куриная Велью, салат «Айсберг» мелкой нарезки, масло растительное - смесь.

Чикен Макнаггетс

Энергетическая ценность	Жиры	Углеводы	Белки	Соль
в порции (ккал)	всего в порции (г.)	всего в порции (г.)	в порции (г.)	в порции (г.)
179	9,1	12	11	0,85

Вес: 72 г

Состав:

Котлеты куриные Макнаггетс, масло растительное – смесь.

Картофель-фри маленький

Энергетическая ценность	Жиры	Углеводы	Белки	Соль
в порции (ккал)	всего в порции (г.)	всего в порции (г.)	в порции (г.)	в порции (г.)
231	11	29	2,8	0,37

Вес: 76 г.

Состав:

Картофель фри, соль йодированная экстра, масло растительное – смесь.

Морковные палочки

Энергетическая ценность	Жиры	Углеводы	Белки	Соль
в порции (ккал)	всего в порции (г.)	всего в порции (г.)	в порции (г.)	в порции (г.)
28	0,1	5,5	1	0

Вес: 80 г

Состав: *свежая морковь.*

Яблочные дольки

Энергетическая ценность	Жиры	Углеводы	Белки	Соль
в порции (ккал)	всего в порции (г.)	всего в порции (г.)	в порции (г.)	в порции (г.)
38	0,3	7,8	0,3	0

Вес: 80 г

Состав: *Свежие яблоки, антиокислитель (аскорбат кальция).*

Апельсиновый сок маленький

Энергетическая ценность	Жиры	Углеводы	Белки	Соль
в порции (ккал)	всего в порции (г.)	всего в порции (г.)	в порции (г.)	в порции (г.)
150	0	33	0	0

Вес: 0,3 л.

Состав:

Вода фильтрованная охлажденная, сок апельсиновый концентрированный.

Яблочный сок маленький

Энергетическая ценность	Жиры	Углеводы	Белки	Соль
в порции (ккал)	всего в порции (г.)	всего в порции (г.)	в порции (г.)	в порции (г.)
101	0,2	24	0,3	0,01

Вес: 0,3 л.

Состав:

Вода фильтрованная охлажденная, концентрированный яблочный сок, регулятор кислотности лимонная кислота.

Кока-Кола маленькая

Энергетическая ценность	Жиры	Углеводы	Белки	Соль
в порции (ккал)	всего в порции (г.)	всего в порции (г.)	в порции (г.)	в порции (г.)
106	0	27	0	0

Вес: 0,25 л.

Состав:

Вода фильтрованная охлажденная, диоксид углерода, лед пищевой, сироп купажный пост-микс «Кока-Кола» -Сахар, очищенная вода, краситель сахарный колер IV, регулятор кислотности ортофосфорная кислота, натуральные ароматизаторы, кофеин.

Фанта маленькая

Энергетическая ценность	Жиры	Углеводы	Белки	Соль
в порции (ккал)	всего в порции (г.)	всего в порции (г.)	в порции (г.)	в порции (г.)
83	0	20	0	0

Вес: 0,25 л

Состав:

Вода фильтрованная охлажденная, лед пищевой, концентрат купажный пост-микс «Фанта» апельсин с витамином С»- очищенная вода, сахар, апельсиновый сок, регулятор кислотности (лимонная кислота, яблочная кислота, глюконат натрия), витамин С, консерванты (сорбат калия, бензоат натрия), натуральные ароматизаторы, подсластитель сахаринат натрия, стабилизаторы (эфир глицерина и смоляных кислот, гуаровая камедь), красители (каротины, бета-апо-8'-каротиновый альдегид (C30)).

Липтон Айс Ти-Лимон

Энергетическая ценность	Жиры	Углеводы	Белки	Соль
в порции (ккал)	всего в порции (г.)	всего в порции (г.)	в порции (г.)	в порции (г.)
67	0	17	0	0

Вес: 0,25 л

Состав:

Вода фильтрованная охлажденная, лед пищевой, сироп для приготовления безалкогольного напитка Освежающий чай «Липтон» со вкусом лимона- Сахар, вода, регуляторы кислотности (E330, E331), экстракт черного чая, ароматизатор "Лимон", консерванты (E211, E202).

Аква Минерале негазированная

Энергетическая ценность	Жиры	Углеводы	Белки	Соль
в порции (ккал)	всего в порции (г.)	всего в порции (г.)	в порции (г.)	в порции (г.)
0	0	0	0	0

Вес: 0,5 л

Состав:

Вода питьевая негазированная первой категории под товарным знаком "Аква Минерале".

Молочный коктейль Клубничный маленький

Энергетическая ценность	Жиры	Углеводы	Белки	Соль
в порции (ккал)	всего в порции (г.)	всего в порции (г.)	в порции (г.)	в порции (г.)
224	4,6	45	6,1	0,22

Вес: 0,3 л

Состав: Смесь молочная жидкая для коктейля- обезжиренное молоко,

сахар, сливки, сухой глюкозный сироп, сухая молочная сыворотка, комплексная пищевая добавка (декстроза, загуститель - гуаровая камедь, стабилизатор - каррагинан), сухое обезжиренное молоко.

Молочный коктейль Ванильный маленький

Энергетическая ценность	Жиры	Углеводы	Белки	Соль
в порции (ккал)	всего в порции (г.)	всего в порции (г.)	в порции (г.)	в порции (г.)
224	4,6	45	6,1	0,21

Вес: 0,3 л

Состав:

Смесь молочная жидкая для коктейля- обезжиренное молоко, сахар, сливки, сухой глюкозный сироп, сухая молочная сыворотка, комплексная пищевая добавка (декстроза, загуститель - гуаровая камедь, стабилизатор - каррагинан), сухое обезжиренное молоко.

Салат Цезарь

Энергетическая ценность	Жиры	Углеводы	Белки	Соль
в порции (ккал)	всего в порции (г.)	всего в порции (г.)	в порции (г.)	в порции (г.)
231	11	17	15	1.3

Состав:

Полуфабрикаты из мяса птицы замороженные «Стрипсы формованные», салат "Айсберг крупной нарезки", сыр тертый, томаты Черри.

Салат Цезарь с креветками

Энергетическая ценность	Жиры	Углеводы	Белки	Соль
в порции (ккал)	всего в порции (г.)	всего в порции (г.)	в порции (г.)	в порции (г.)
183	9,7	13	11	1.3

Состав:

Креветки в панировке, приготовленные во фритюре, салат "Айсберг крупной нарезки", сыр тертый, томаты Черри.

Салат овощной

Энергетическая ценность	Жиры	Углеводы	Белки	Соль
в порции (ккал)	всего в порции (г.)	всего в порции (г.)	в порции (г.)	в порции (г.)

31	2	2	0,8	0,23
----	---	---	-----	------

Состав: Маслины без косточки, салат "Айсберг крупной нарезки", томаты Черри.

Биг Тейсти Ролл

Энергетическая ценность	Жиры	Углеводы	Белки	Соль
в порции (ккал)	всего в порции (г.)	всего в порции (г.)	в порции (г.)	в порции (г.)
521	30	36	26	2

Состав:

Бифитекс из говядины рубленый, лепешка для сэндвичей, пропаренная, лук репчатый свежий резаный, плавленый сыр со вкусом Эмменталь, помидор свежий резаный, приправа для гриля, салат "Айсберг мелкой нарезки", соус на основе растительных масел Биг Тейсти.

Капучино

Энергетическая ценность	Жиры	Углеводы	Белки	Соль
в порции (ккал)	всего в порции (г.)	всего в порции (г.)	в порции (г.)	в порции (г.)
130	0	10	0	0

Вес: 0,4 л.

Состав:

Горячая вода, кофе натуральный жареный в зернах, молоко питьевое ультрапастеризованное м.д.ж. 3,5%, молоко питьевое ультрапастеризованное, м.д.ж 3,2%, сухое обезжиренное молоко

Американо

Энергетическая ценность	Жиры	Углеводы	Белки	Соль
в порции (ккал)	всего в порции (г.)	всего в порции (г.)	в порции (г.)	в порции (г.)
14	0,4	1,2	1,2	0

Вес: 0,4 л.

Состав:

Горячая вода, кофе натуральный жареный в зернах.

Пирожок Лесная ягода

Энергетическая ценность	Жиры	Углеводы	Белки	Соль
<u>в порции(ккал)</u>	<u>всего</u> <u>в порции(г.)</u>	<u>всего</u> <u>в порции(г.)</u>	<u>в</u> <u>порции</u> <u>(г.)</u>	<u>в порции</u> <u>(г.)</u>
219	11	28	2,6	0,41

Состав:

Тесто: мука пшеничная общего назначения, жир специального назначения кондитерский (рафинированные дезодорированные растительные масла в натуральном и модифицированном виде (подсолнечное масло), антиокислитель E306), вода, сухой глюкозный сироп, сахар, эмульгатор E472e, разрыхлитель E500(i), ароматизатор натуральный, соль, дрожжи хлебопекарные сухие дезактивированные. Начинка: вода, сахар, клубника замороженная, черника замороженная, ежевика замороженная, загуститель E1442, малина замороженная, красная смородина замороженная, ароматизатор натуральный, краситель E162. Глазурь: вода, загустители (E1422, E1412), глюкоза, пшеничный крахмал, сахар, сухой глюкозный сироп, регулятор кислотности E330, ароматизатор натуральный, соль.

Макфлурри Вишневый пирог

Энергетическая ценность	Жиры	Углеводы	Белки	Соль
в порции (ккал)	всего в порции (г.)	всего в порции (г.)	в порции (г.)	в порции (г.)
356	9,8	60	6,3	0,41



Салат Цезарь

149 Р



Салат Цезарь с креветками

219 Р



Салат овощной

99 Р



Морковные палочки

55 Р



Яблочные дольки

55 Р



Пирожок Лесная ягода

59 Р



Макфлурри Вишневый пирог

119 Р



“Fast Food Restaurant” Our Menu



Чизбургер

50 Р



Гамбургер

48 Р



Чикенбургер

50 Р



Картофель Фри Средняя порция

67 Р



Биг Тейсти Ролл

179 Р



Чикен Макнаггетс (6 шт.)

69 Р



“Fast Food Restaurant”

Our Menu



Капучино

109 Р



Американо

95 Р



Чай Черный

70 Р



Фанта Большая

79 Р



Апельсиновый сок Большой

90 Р



Молочный Коктейль
Ванильный Большой

128 Р



Липтон Айс Ти – Лимон
Большой

79 Р



Кока-Кола Большая

79 Р



Молочный Коктейль
Клубничный Большой

128 Р



Яблочный сок Большой

90 Р



Питьевая вода Аква Минерале
негазированная

75 Р