

Правила командной игры «Тарелка здорового питания»:



1. Разрежьте вкладки на карточки по пунктирным линиям.
2. Выберите из таблиц по питанию, какое количество калорий в сутки соответствует возрасту одного из членов команды (в среднем для юноши – 2500 ккал, для девушки).
3. Соберите суточный набор тарелки питания с учетом рекомендуемых пропорций и числа калорий.
4. Каждая карточка составляет 100 грамм. Сложи число карточек и узнайте вес получившейся тарелки в граммах.
5. Побеждает та команда, которая не только быстрее собрала тарелку питания (3 балла), но и обосновала ее сбалансированность (3 балла) и пользу для здоровья (4 балла).

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ СТАРШЕКЛАССНИКОВ



Игра «Тарелка здорового питания»

ТАРЕЛКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



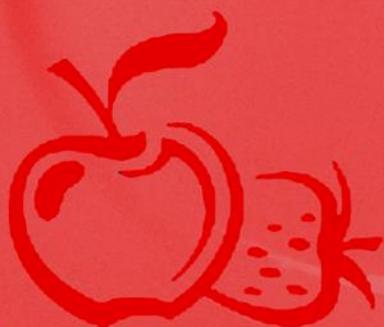
ОВОЩИ



**ЦЕЛЬНЫЕ
ЗЕРНА**



ФРУКТЫ



**ЗДОРОВЫЕ
БЕЛКИ**



капуста



Калории, ккал: 33
Белки, г: 0.8
Жиры, г: 0.2
Углеводы, г: 7.5

говядина



Калории, ккал: 111
Белки, г: 7.8
Жиры, г: 0.0
Углеводы, г: 20.1

картофель



Калории, ккал: 33
Белки, г: 0.6
Жиры, г: 0.3
Углеводы, г: 7.4

фасоль красная



Калории, ккал: 208
Белки, г: 6.9
Жиры, г: 1.3
Углеводы, г: 40.9

огурец



Калории, ккал: 25
Белки, г: 0.6
Жиры, г: 0.1
Углеводы, г: 5.8

карась



Калории, ккал: 336
Белки, г: 16.0
Жиры, г: 1.0
Углеводы, г: 70.0

помидор



Калории, ккал: 47
Белки, г: 0.4
Жиры, г: 0.4
Углеводы, г: 9.8

яйцо куриное



Калории, ккал: 198
Белки, г: 7.5
Жиры, г: 1.3
Углеводы, г: 41.4

морковь



Калории, ккал: 65
Белки, г: 0.6
Жиры, г: 0.2
Углеводы, г: 16.8

творог



Калории, ккал: 344
Белки, г: 10.4
Жиры, г: 1.1
Углеводы, г: 71.5



чечевица



Калории, ккал: 187
Белки, г: 18.9
Жиры, г: 12.4

мандарины



Калории, ккал: 27
Белки, г: 1.8
Жиры, г: 0.1
Углеводы, г: 6.8

хлеб бородинский



Калории, ккал: 93
Белки, г: 8.4
Жиры, г: 0.3
Углеводы, г: 13.7

дыня



Калории, ккал: 80
Белки, г: 2.0
Жиры, г: 0.4
Углеводы, г: 18.1

баранки



Калории, ккал: 87
Белки, г: 17.7
Жиры, г: 1.8

арбуз



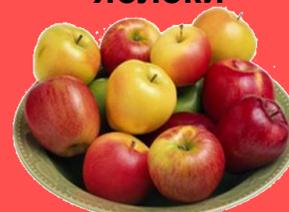
Калории, ккал: 15
Белки, г: 0.8
Жиры, г: 0.1
Углеводы, г: 3.0

пророщенная пшеница



Калории, ккал: 157
Белки, г: 12.7
Жиры, г: 10.9
Углеводы, г: 0.7

яблоки



Калории, ккал: 20
Белки, г: 0.6
Жиры, г: 0.2
Углеводы, г: 4.2

спагетти



Калории, ккал: 104
Белки, г: 15.7
Жиры, г: 4.0
Углеводы, г: 1.4

виноград



Калории, ккал: 32
Белки, г: 1.3
Жиры, г: 0.1
Углеводы, г: 6.9



свекла



Калории, ккал: 42
Белки, г: 0.8
Жиры, г: 0.3
Углеводы, г: 14.1

курица



Калории, ккал: 313
Белки, г: 12.6
Жиры, г: 3.3
Углеводы, г: 62.1

баклажан



Калории, ккал: 42
Белки, г: 0.4
Жиры, г: 0.3
Углеводы, г: 10.9

кефир



Калории, ккал: 236
Белки, г: 7.9
Жиры, г: 1.0
Углеводы, г: 47.6

кабачок



Калории, ккал: 52
Белки, г: 0.9
Жиры, г: 0.0
Углеводы, г: 13.9

ветчина



Калории, ккал: 344
Белки, г: 10.4
Жиры, г: 1.1
Углеводы, г: 71.5

**кукуруза сладка
консервированная**



Калории, ккал: 43
Белки, г: 0.7
Жиры, г: 0.2
Углеводы, г: 12.0

пельмени



Калории, ккал: 111
Белки, г: 3.6
Жиры, г: 2.0
Углеводы, г: 19.8

лук репчатый



Калории, ккал: 16
Белки, г: 0.9
Жиры, г: 0.1
Углеводы, г: 3.0

сыр



Калории, ккал: 344
Белки, г: 6.7
Жиры, г: 0.7
Углеводы, г: 78.9



гречневая крупа



Калории, ккал: 190
Белки, г: 16.0
Жиры, г: 14.0

малина



Калории, ккал: 40
Белки, г: 1.5
Жиры, г: 0.1
Углеводы, г: 8.8

лаваш



Калории, ккал: 50
Белки, г: 2.8
Жиры, г: 2.5
Углеводы, г: 3.9

груша



Калории, ккал: 24
Белки, г: 1.2
Жиры, г: 0.1
Углеводы, г: 7.1

рожки



Калории, ккал: 270
Белки, г: 14.0
Жиры, г: 24.0

гранат



Калории, ккал: 23
Белки, г: 0.6
Жиры, г: 0.3
Углеводы, г: 5.2

ячневая каша на молоке



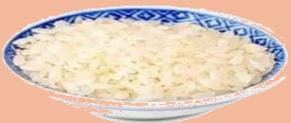
Калории, ккал: 275
Белки, г: 11.9
Жиры, г: 12.4
Углеводы, г: 29.0

крыжовник



Калории, ккал: 119
Белки, г: 3.9
Жиры, г: 1.3
Углеводы, г: 22.7

рис шлифованный



Калории, ккал: 363
Белки, г: 24.1
Жиры, г: 29.5
Углеводы, г: 0.3

лимон



Калории, ккал: 41
Белки, г: 1.4
Жиры, г: 0.0
Углеводы, г: 10.4

