

# 4 Проект «БЖВ у раціоні харчування»

## Щоденна добова потреба підлітків 11–13 років



Організм отримує під час розщеплення



1 г білків  
4,1 ккал

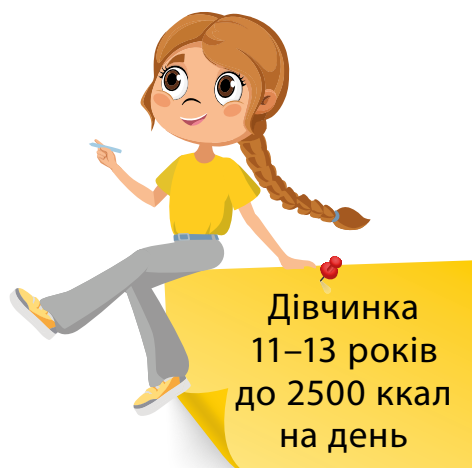


1 г жирів  
9,3 ккал



1 г вуглеводів  
4,3 ккал

- Крок 1** Об'єднайтесь у групи по 5–6 осіб, всього має бути 5 груп. За допомогою жеребкування визначити, яка група буде працювати над однією з даних тем: «Білки», «Жири», «Вуглеводи», «Вітаміни», «Мінеральні речовини». Розподіліть обов'язки.



**Крок ②** Виконайте наступні завдання.

- а.** За допомогою літератури, інтернет-джерел знайдіть інформацію щодо:
  - значення для організму речовин (відповідно до назви групи);
  - джерела надходження (як корисні для здоров'я, так і додаткові);
  - цікаві факти про харчування людини.
- б.** За допомогою таблиці калорійності готових страв скласти меню на обід (вказавши вагу порції).
- в.** Порахувати отриману кількість кілокалорій, а також білків, жирів і вуглеводів відповідно до ваги кожної страви (вважати, що порцію з'їдено повністю).

Наприклад,

№	Назва страви	Маса, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Калорійність, Ккал
1	Різотто	150	3,45	0,75	36,4	174
2	Курячі нагетси	60	8,88	4,86	1,68	106,2
3	Салат з помідорів і огірків з рослинною олією	50	0,4	3,8	2,4	45
4	Хліб	50	3	9	20	99
5	Банановий чізкейк	70	6	7	10	121
6	Сік персиковий	150	0	0	20	81
<b>Всього</b>		<b>530</b>	<b>21,73</b>	<b>25,41</b>	<b>90,48</b>	<b>626,2</b>

**Крок ③** Систематизуйте зібрані дані, представте результати в довільній формі (презентація, відео, плакат, доповідь, таблиця), поширите публікації у сторіс у соціальних мережах.

**Крок ④** Обговоріть підсумки проєкту цілим класом. Зробіть висновки.

- ✓ Яке меню на обід сподобалося найбільше? Чому?
- ✓ Що впливає на харчові звички людини?
- ✓ Що вдалося?
- ✓ Що було складним?
- ✓ Над чим ще треба попрацювати?

