

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ГОРОДА СЕВАСТОПОЛЯ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА СЕВАСТОПОЛЯ
«СЕВАСТОПОЛЬСКИЙ ТОРГОВО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»

СОГЛАСОВАНО

на заседании Педагогического совета

Протокол № 2

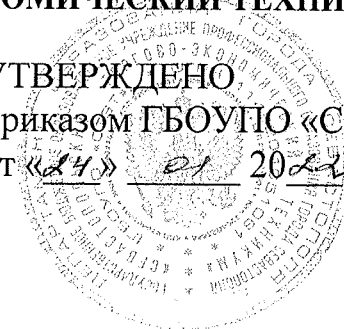
от «23» 12 2021 г.

Председатель: [подпись] В.Г.Арвеладзе

УТВЕРЖДЕНО

приказом ГБОУПО «СТЭТ»

от «24» 01 2021 г. № 36-09



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ЕСТЕСТВЕННОНАУЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«АРИФМЕТИКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ»

Направленность: естественнонаучная

Возраст обучающихся: 14-18 лет

Срок реализации: 2 месяца

Составитель:

преподаватель торгово-экономических дисциплин

ГБОУПО «СТЭТ»

Савка Е.А. [подпись]

«01» 12 2021 г.

г. Севастополь, 2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов	Номер страницы
1	Пояснительная записка	3
2	Цель и задачи программы	7
3	Формы и режим занятий	8
4	Планируемые результаты реализации программы	8
5	Содержание образовательной программы	9
6	Учебный план	9
7	Формы аттестации контроля	10
8	Критерии оценивания	10
9	Комплекс организационно-педагогических условий	11
10	Формы и методы проведения занятий	12
11	Календарный учебный график	13
12	Список литературы	13
13	Приложение 1 Материально-технические условия реализации программы	15
14	Приложение 2 Аттестационные задания итогового контроля	16

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка

*«Я не боюсь еще и еще раз повторить:
забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя.
От жизнерадостности, бодрости детей
зависит их духовная жизнь, мировоззрение,
умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».*
В.А. Сухомлинский

Дополнительное образование помогает раннему самоопределению ребёнка и дает возможность ребенку реализовать себя, решая социально значимые задачи.

Дополнительное образование детей – целенаправленный процесс воспитания, развития и обучения посредством реализации дополнительных образовательных программ, оказания дополнительных образовательных услуг и информационно-образовательной деятельности, а также развитие умений и навыков самопознания, самосовершенствования и сострадания.

Дополнительное образование детей стимулирует познавательную мотивацию обучающихся. С помощью дополнительного образования дети развивают свой творческий потенциал, навыки адаптации к современному обществу и получают возможность полноценной организации свободного времени. Предоставляет ряд возможностей, стимулирующих процессы личностного саморазвития.

Занятость обучающихся во вне учебное время содействует укреплению самодисциплины, развитию самоорганизованности и самоконтроля обучающихся появлению навыков содержательного проведения досуга, позволяет формировать у детей практические навыки здорового образа жизни, умение противостоять негативному воздействию окружающей среды.

Направленность программы дополнительного образования:

Дополнительная общеразвивающая программа «Арифметика здорового питания» реализуется в рамках естественнонаучной направленности. Естественнонаучная направленность способствует формированию у студентов системы естественнонаучных знаний, умений, навыков, опыта

познавательной и практической деятельности, ценностных ориентаций и отношений.

Программа построена на принципах развивающего обучения, предполагающего формирование у обучающихся умения самостоятельно мыслить, анализировать, обобщать, устанавливать связи. Данная программа способствует не только расширению и углублению знаний учащихся о пищевых продуктах, но и формирует целостное представление о здоровом образе жизни на основе знаний о правильном питании.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Арифметика здорового питания» разработана в соответствии:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года №28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Конвенции о правах ребенка;
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;
- Устав ГБОУПО «СТЭТ».

Уровень программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Арифметика здорового питания» предполагает изучение базового уровня освоения материала.

Актуальность программы

Сегодня всё сложнее становится отличить достоверную информацию от недостоверной. Интернет-пространство перенасыщено, в том числе непроверенной информацией в области здорового образа жизни и здорового питания. Мифы и стереотипы о здоровом образе жизни: дорого, трудозатратно, мало качественной продукции – все еще преобладают в обществе. Актуальность программы заключается в популяризации здорового

образа жизни начиная с молодого возраста. Правильное питание является новейшим трендом здорового образа жизни. В программе кружка каждый интересующийся здоровым питанием и вопросами защиты и сохранения здоровья, особенно в сложных текущих условиях мировой эпидемии, сможет найти для себя проверенную информацию.

Значимость программы для региона

Социально-экономическая значимость программы «Арифметика здорового питания». Общественное здоровье есть основной экономический ресурс региона, главная составляющая ее ресурсного потенциала. Зависимость самого факта возможности трудовой деятельности человека, эффективности труда, качества продукта трудовой деятельности от здоровья населения чрезвычайно высока. Нездоровый человек либо вовсе не работник, либо поневоле непродуктивный работник. В итоге регион, общество, население несут огромные экономические, в большинстве случаев невозместимые потери, приводящие к кризисным ситуациям в экономике и в социальной сфере, негативно влияющие на уровень и качество жизни, что опять-таки наносит удар по здоровью населения. В этом смысле падение уровня здоровья способно породить самоподдерживающийся и даже усиливающийся процесс общественной деградации, способный разрушить экономику страны и породить социально-политические взрывы.

Отмеченные наиболее яркие и явные формы зависимости экономики региона от здоровья населения наглядно демонстрируют, в какой высокой степени правомерно рассматривать здоровье как экономическую категорию в виде важнейшего ресурса трудовой деятельности.

Питание является одним из важнейших факторов, определяющих здоровье населения. Правильное питание обеспечивает нормальный рост и развитие детей, способствует профилактике заболеваний, продлению жизни людей, повышению работоспособности и создает условия для адекватной адаптации их к окружающей среде.

Социально-культурная значимость программы «Арифметика здорового питания» обусловлена комплексным подходом к формированию у подрастающего поколения сознательного, ответственного и бережного отношения к своему и чужому здоровью, вопросам личной безопасности и безопасности окружающих. Программа позволит расширить социальный опыт, сформировать социальную позицию, усовершенствует умения и навыки, подготовит к самостоятельной жизни и поможет стать полноценным и ответственным членом общества.

Отличительные особенности программы

В нынешней жизни большое внимание уделяется здоровому образу жизни, сохранению своего здоровья и здоровья окружающих нас людей. Здоровым в наше время быть модно!

Программа «Арифметика здорового питания» направлена на самостоятельную творческую работу обучающихся, дающую им возможность проявить себя, найти для себя наиболее интересные и полезные знания. Особенность программы заключается в ориентации методического материала на студентов всех специальностей и интеграции игровых форм обучения в практические занятия программы.

Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность программы ориентирована на формирование ценностных ориентаций ребенка через его личностный рост. Программа позволяет ориентироваться на интересы обучающихся, позволяет решать важные учебные задачи, углубляя, расширяя и систематизируя знания; помогает понять, что здоровье человека – это достояние всего общества и необходимо бережно относиться как к своему здоровью, так и здоровью окружающих, что здоровье напрямую зависят от факторов окружающей среды.

Программа разработана с учетом современных образовательных технологий, отражающихся в:

- принципах обучения, а именно, учета психолого-возрастных особенностей обучающихся, гуманизации, доступности, преемственности, результативности;

- формах и методах обучения – объяснительно-иллюстративные (лекции, игры, беседы, работа с иллюстрационным и статистическим материалом), репродуктивные (творческие задания, задания по алгоритму, воспроизведение изученного теоретического материала), проблемного изложения (проблемное изложение, создание проблемной ситуации, эвристическая беседа), исследовательские (доклады, сообщение, составление меню, наблюдения);

- методах контроля и управления образовательным процессом – анализ, беседа, практические и экспериментальные занятия;

- средствах обучения (модели, макеты, таблицы, презентации, компьютер, интерактивная доска, проектор, учебные пособия, справочники)

Цель и задачи программы

Основной целью программы является формирование у обучающихся представлений о необходимости соблюдения режима здорового питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Дополнительная образовательная программа направлена на решение задач:

- формирование у обучающихся правильного отношения к здоровью как одной из важнейших человеческих ценностей,
- формирование готовности заботиться и укреплять здоровье;
- формирование знаний о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья;
- формирование правильного отношения к здоровому питанию как составной части здорового образа жизни;
- формирование знаний о правилах этикета, связанных с питанием;
- развитие инициативы, самостоятельности, воспитание организаторских способностей;
- актуализация знаний по биологии, физиологии питания.

Адресат программы

Программа «Арифметика здорового питания» рассчитана на учащихся среднего профессионального образования всех специальностей.

Возрастная группа: 14- 18 лет.

Подростковый возраст - период взросления. После его окончания подросток обретает зрелость, характеризующуюся физическим, эмоциональным, социальным и интеллектуальным развитием. Подростковый возраст описывается как парадоксальный, противоречивый: чрезмерная активность сменяется усталостью, весёлость — унынием, уверенность в себе — застенчивостью, эгоизм чередуется с альтруистичностью, стремление к общению — с замкнутостью.

В подростковом возрасте активно развивается самосознание. У него появляется способность смотреть на себя со стороны, глазами других людей и самостоятельно оценивать свои достоинства и недостатки. Благодаря развитию мышления подросток становится способным предвидеть и прогнозировать последствия событий, в том числе своего поведения. Не менее важной является потребность в принадлежности к группе, в признании сверстниками. Подростки хотят нравиться сверстникам и хотят быть принятыми в привлекательную для них группу. Отношения со

сверстниками сильно влияют на самооценку, особенно в раннем подростковом возрасте. Становясь старше, подростки становятся способными противостоять психологическому давлению сверстников. Сообщество сверстников играет важную роль в достижении независимости.

Формы и режим занятий

Форма обучения – очная.

Форма занятий – теоретические и практические занятия.

Теоретическое обучение проводится в оборудованных учебных кабинетах с использованием учебно-материальной базы, соответствующей установленным требованиям.

Практические занятия направлены на закрепление изучаемого материала с использованием всемирной информационной компьютерной сети и учебной литературы.

Возраст детей: 14-18 лет

Сроки реализации – 16 часов. 2 месяца

Режим занятий: 1 раз в неделю по 2 академических часа (каждый 45 минут с 5-ти минутным перерывом).

Занятия проводятся по окончании уроков, занятия в группах ведутся строго по расписанию, расписание занятий объединений составляется с учетом наиболее благоприятного режима труда и отдыха детей, санитарно-гигиенических норм и возрастных особенностей детей, утверждено директором ГБОУПО «СТЭТ». Продолжительность двух учебных часов теоретических и практических занятий должна составлять 2 академических часа (каждый 45 минут с 5-ти минутным перерывом).

Наполняемость учебной группы: минимальное количество человек в группе 15, максимальное количество обучающихся 25 человек.

Для проведения теоретических и практических занятий представлены кабинеты по адресу: г. Севастополь, улица Кожанова, дом 2.

Планируемые результаты реализации программы

Планируемые результаты реализации программы

В результате освоения дополнительной общеразвивающей программы обучающийся должен знать:

- правила здорового питания;
- правила этикета, связанные с питанием;

- продукты здорового питания;
- химические вещества пищевых продуктов.

В результате освоения дополнительной общеразвивающей программы обучающийся должен уметь:

- рассчитывать калорийность пищевых продуктов;
- анализировать, сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели, формулировать собственное мнение и позицию;
- правильно взаимодействовать с партнерами по творческой деятельности.

Содержание образовательной программы

Содержание представлено пояснительной запиской, учебным планом, программами учебных предметов, планируемые результаты освоения рабочей программы и другими компонентами программы, согласно ФЗ 273 «Об образовании Российской Федерации».

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Учебный предмет (раздел)	Количество часов			Форма контроля
		Всего	в том числе		
			Теор. занятия	Прак. занятия	
Тема 1.	Здоровье – это здорово	4	2	2	практическая работа
Тема 2.	Химические вещества пищевых продуктов	6	6	-	самостоятельная работа
Тема 3.	Правильное питание, как основополагающий фактор здорового образа жизни	6	4	2	Творческая работа
	Итого часов:	16	12	4	

Рабочая программа

Тема 1. «Здоровье – это здорово».

Здоровье, как одна из важнейших жизненных ценностей. Роль человека в сохранении и укреплении собственного здоровья. Роль правильного питания для здоровья человека, правильное питание как одна из составляющих здорового образа жизни.

Практическая работа по теме:

– Игра: Брейн-ринг «Продукты разные нужны - блюда разные важны».

Тема 2. « Химические вещества пищевых продуктов».

Белки, жиры, углеводы пищевых продуктов. Минеральные вещества и витамины как основа здоровья человека. Значение воды для организма человека.

Тема 3. «Правильное питание, как основополагающий фактор здорового образа жизни».

Энергия пищи. Формула сбалансированного питания. Пищевые добавки.

Практическая работа по теме:

- Расчёт калорийности пищевых продуктов.
- Составление формулы правильного питания.

Итоговый контроль:

Промежуточная аттестация в форме творческой работы.

Формы аттестации контроля

Осуществление текущего контроля успеваемости осуществляется в форме практических и самостоятельных работ.

Освоение программы завершается аттестацией в форме творческой работы. В творческой работе обучающиеся собирают и анализируют информацию по заданной теме, представляя её в печатной форме.

Индивидуальный учет результатов освоения обучающимися программы, а также хранение в архивах информации об этих результатах осуществляются на бумажных и (или) электронных носителях организацией, осуществляющей образовательную деятельность.

Критерии оценивания

Баллы выставляются каждому обучающемуся по пятибалльной шкале по каждому показанию. Все баллы суммируются, и вычисляется среднеарифметический балл, которые заносятся в графу «Итог освоения

программы в баллах».

Оценивание результатов учебной деятельности осуществляется по критериям:

Отлично (5 баллов) – обучающийся свободно и творчески владеет материалом, определенным программой; аргументировано анализирует рацион здорового питания. Умеет использовать разнообразные источники знаний, систематически пополняет знания, умеет использовать знания при решении профессиональных вопросов. Умеет принимать участие в диалогах, доказывать собственное мнение.

Хорошо (4 балла)– обучающийся хорошо владеет материалом, но имеет незначительные осложнения при ответе; требует незначительной помощи преподавателя при выборе направления ответа и допускает незначительные ошибки, неточную аргументацию.

Удовлетворительно (3 балла) – студент пользуется только отдельными знаниями, нарушает логику ответа, ответ недостаточно самостоятельный, допускаются существенные ошибки в знаниях и пояснении вопросов.

Документ, выдаваемый по результатам освоения программы - сертификат.

Комплекс организационно-педагогических условий

Условия реализации программы

Обучение проводится в оборудованных учебных кабинетах с использованием учебных материалов в соответствии с перечнем, содержащемся в программе.

Продолжительность двух учебных часов теоретических и практических занятий составляет 2 академических часа (каждый 45 минут с 5-ти минутным перерывом).

Педагогические работники, реализующие программу, должны удовлетворять квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках по соответствующим должностям и (или) профессиональных стандартах.

Информационно-методические условия реализации программы:

- учебный план, календарный график, рабочая программа;
- методические материалы и разработки, расписание занятий.

Учебно-методические материалы представлены:

- дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой «Арифметика здорового питания», утвержденной директором ГБОУПО «СТЭТ»;

- методическими рекомендациями по организации образовательного процесса, утвержденными директором ГБОУПО «СТЭТ»;

- материалами для проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся, утвержденными директором ГБОУПО «СТЭТ»;

- учебным планом;

- календарным учебным графиком;

- методическими материалами и разработками.

Процесс достижения поставленных целей и задач программы осуществляется в сотрудничестве обучающихся и педагога. При этом реализуются различные методы осуществления целостного педагогического процесса. На различных его этапах ведущими выступают отдельные, приведенные ниже методы.

Формы и методы проведения занятий.

Формы занятий: лекция, практическая работа

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

- фронтальная (беседа, показ, объяснение);
- коллективная (организация проблемно-поискового или творческого взаимодействия между учащимися);
- групповая (работа в малых группах, парах – при выполнении практических занятий, исследовательских работ).

Формы и методы организации деятельности ориентированы на индивидуальные и возрастные особенности обучающихся.

Занятия в учебном кабинете предполагают наличие здоровьесберегающих технологий: организационных моментов, динамических пауз, коротких перерывов, проветривание помещения. Во время занятий предусмотрены 5 минутные перерывы. Программа включает в себя теоретические и практические занятия.

Основные методы, используемые для реализации программы:

В обучении - практический, наглядный, словесный, работа с книгой, видеометод.

В воспитании - методы формирования сознания личности, методы организации деятельности и формирования опыта общественного поведения, методы стимулирования поведения и деятельности.

Особое внимание уделяется учащимся из неблагополучных семей. С ними и их родителями ведется индивидуальная работа.

Календарный учебный график

Группа	1 месяц обучения				2 месяц обучения			
	1 неделя месяца	2 неделя месяца	3 неделя месяца	4 неделя месяца	1 неделя месяца	2 неделя месяца	3 неделя месяца	4 неделя месяца
№1	У К	У	У	У	У	У	У	У А

К- комплектование

У- учебное занятие

А- аттестация

Учебный период – 2 месяца.

Список литературы

- Голунова Л. Е., Лабзина М. Т. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания - Изд. 11-е, перераб. и доп. - Санкт-Петербург: ПРОФИКС, 2017. - 771 с.
- Могильный М.П. Сборник технических нормативов. Сборник рецептур на продукцию кондитерского производства. М.: Дели плюс, 2019.- 570с.
- Товароведение пищевых продуктов: учеб. пособие для студ. Учреждений сред. Проф. Образования / З.П. Матюхина. – 11-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2019. – 336 с., (16) с. цв. ил.
- Омаров Р.С. Основы рационального питания: учебное пособие / Р.С. Омаров, С.Н. Шлыков. - Ставрополь: АГРУС Ставропольского гос. аграрного ун-та, 2018.
- Основы рационального питания: учебное пособие / М. М. Лапкин [и др.] ; под ред. М. М. Лапкина. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2019. - 304 с.
- Рослый И.М. Еще раз о питании: уроки биохимии / И. М. Рослый. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2020. - 104 с.
- Манн Т. Секреты лаборатории питания: Наука похудения, мифы о силе воли и пользе диет / Т. Манн. - Москва: Альпина Паблишер, 2017. - 278 с.
- Дружинина Н.А. Недостаточность питания в детском возрасте / Н.А. Дружинина. - МОСКВА : ГЭОТАР-Медиа, 2019. - 160 с.
- Соколов В.Г. Основы питания спортсмена: учебное пособие / В.Г. Соколов, Д.Н. Давиденко, А.А. Кашицына; Поволжский государственный технологический университет. – Йошкар-Ола: Поволжский государственный технологический университет, 2017. – 99 с.
- Чередниченко Л.Е. Питание как часть национальной культуры народов: учебное пособие / Л.Е. Чередниченко; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2018. – 163 с.

- Миронова М. Еда без границ: Правила вкусных путешествий / М. Миронова. - Москва : Альпина Паблишер, 2017. - 224 с.
- Барышева Е.С. Биохимические основы физиологии питания: учебное пособие / Е.С. Барышева. - Оренбург: ОГУ, 2017. - 199 с.
- Канивец И.А. Основы физиологии питания, санитарии и гигиены: учебное пособие: / И.А. Канивец. – 2-е изд., стер. – Минск: РИПО, 2019. – 181 с.
- Димитриев Д.А. Питание, физическая активность и здоровье / Д. А. Димитриев. - Казань: Издательство КНИТУ, 2017. - 128 с.
- С.В. Бочарова. Элективный курс «Химия в повседневной жизни». – Волгоград: ИТД «Корифей», 2017.
- ОБУЧАЮЩАЯ (ПРОСВЕТИТЕЛЬСКАЯ) ПРОГРАММА по вопросам здорового питания взрослого населения всех возрастов / УТВЕРЖДЕНА приказом Роспотребнадзора от 07.07.2020 № 379
- Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. Режим доступа: <https://applied-research.ru/ru>
- Министерство образования Российской Федерации. - Режим доступа: <https://edu.gov.ru/>
- Министерства здравоохранения Российской Федерации. Режим доступа: <https://minzdrav.gov.ru/>
- Здравоохранение в России 2015. Статистический сборник. Режим доступа: <https://docplayer.ru/26026329-Zdravoohranenie-v-rossii-2015.h>
- Здравоохранение в России 2017. Статистический сборник. Режим доступа: http://www.gks.ru/free_doc/doc_2017/zdrav17.pdf
- Концепция развития здравоохранения до 2020 года. Режим доступа: <http://www.protown.ru/information/doc/4293.html>
- Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. [Электронный ресурс]: Учебно-методические материалы. – Режим доступа: www.fcior.edu.ru
- Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека. Режим доступа: <https://www.rospotrebnadzor.ru/>

Приложение 1

Материально-технические условия реализации программы

Освоение дополнительной общеразвивающей программы «Арифметика здорового питания» предполагает наличие учебного кабинета. Помещение кабинета должно удовлетворять требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2 № 178-02) и быть оснащено типовым оборудованием, указанным в настоящих требованиях, в том числе специализированной учебной мебелью и средствами обучения, достаточными для выполнения требований к уровню подготовки обучающихся.

В кабинете должно быть мультимедийное оборудование, посредством которого участники образовательного процесса могут просматривать визуальную информацию по материалам занятий, создавать презентации, видеоматериалы, иные документы.

В состав учебно-методического и материально-технического обеспечения дополнительной образовательной программы «Арифметика здорового питания» входят:

Наименование оборудования (инструменты, материалы и приспособления)	Количество
Посадочные места	25
Рабочее место преподавателя	1

Перечень технических средств обучения

Наименование технических средств обучения	Количество
Интерактивная доска Promethean Activboard	1
Нетбук eMachines с лицензионным программным обеспечением	1
Комплект технической документации, в том числе паспорта на средства обучения, инструкции по их использованию и технике безопасности	1

Приложение 1

Аттестационные вопросы

1. От чего зависит здоровье человека?
2. Какая взаимосвязь между питанием и здоровьем человека?
3. Почему важно пить воду?
4. Какое количество воды нужно употреблять в день?
5. В чем состоит функциональная роль белка?
6. Как делятся белки, входящие в состав пищевых продуктов?
7. Чем заменимые аминокислоты отличаются от незаменимых?
8. Какие функции выполняют аминокислоты в организме человека?
9. Какие полезные свойства углеводов?
10. В чем состоит физиологическая роль пищевых волокон?
11. Какие продукты являются основными источниками белков, жиров, холестерина, углеводов и пищевых волокон?
12. Можно ли отказаться от жиров в питании? (ответ обоснуйте)
13. Какую роль выполняют витамины в питании человека?
14. Как классифицируют минеральные вещества?
15. В чем различие макро- и микроэлементов?
16. Какую пользу минеральные вещества оказывают на организм человека?
17. Какие продукты являются источниками витаминов и минеральных веществ?
18. Что такое энергетическая ценность пищевых продуктов?
19. Какова энергетическая ценность белков, жиров и углеводов?
20. Какие пищевые вещества и продукты являются источниками энергии?
21. На что расходуется энергия в организме?
22. Как самостоятельно оценить уровень физической активности и величину энерготрат?
23. Как рассчитать суточные энерготраты?
24. Какая суточная потребность калорий в вашем возрасте?
25. Какие группы продуктов условно обозначают зеленым, желтым и красным цветом?