МОУ «Лицей № 43»

(естественно-технический)

Энергетические свойства продуктов питания

Саранск

2011

План работы

1. Проверить эффективность диет, с точки зрения энергетики организма человека (выбранная диета на стр.3);
2. Провести эксперименты: записать рацион дня, посчитать калории и т.д. (1 эксперимент готов, надо его оформить)
3. Провести опрос и составить рейтинг самых популярных продуктов (чтобы проверить, как правильно питается население, и что бы им стоило поменять в своем рационе);
4. Ознакомиться с питанием (диетами) космонавтов, летчиков и т.п., чтобы выяснить, как дольше оставаться сытым, чтобы реже есть;
5. Составить диету (рацион) школьника или подростка, чтобы реже подвергаться стрессу из-за больших нагрузок во время учебного года, чтобы не утолять голод сухомяткой.

Диета «Минус 5 кило за неделю»

1-й день

Завтрак: 1 вареное яйцо, зеленый чай.

Второй завтрак: 200 г цветной капусты или брокколи, зеленый чай.

Обед: 1 вареное яйцо.

Полдник: 200 г салата из свежих овощей (салатный лист, капуста, огурец, сельдерей, зелень) с 1 ст.ложкой растительного масла.

Ужин: 1 грейпфрут.

2-й день

Завтрак: 1 вареное яйцо, зеленый чай.

Второй завтрак: грейпфрут.

Обед: 200 г говядины (курицы или рыбы), отварной или испеченной на решетке без жира.

Полдник: 2 свежих огурца, через 30 мин. – зеленый чай, можно с молоком.

Ужин: 2 морковки.

3-й день

Завтрак: 1 вареное яйцо, зеленый чай.

Второй завтрак: 200 г цветной капусты или брокколи с зеленью петрушки или укропа.

Обед: 200 г телятины (курицы или рыбы), приготовленной на решетке или в пароварке.

Полдник: 1 свежий огурец, зеленый чай.

Ужин: 200 г тушеных овощей, чай.

4-й день

Завтрак: 200 г салата из свежих овощей, зеленый чай.

Второй завтрак: 1 грейпфрут.

Обед: 1 вареное яйцо с зеленью петрушки.

Полдник: 250 г нежирного творога (0-4%).

Ужин: 200 г тушеных овощей, чай.

5-й день

Завтрак: 1 вареное яйцо, зеленый чай.

Второй завтрак: 200 г тушеных овощей.

Обед: 150 г нежирной рыбы, приготовленной на решетке или в пароварке.

Полдник: 250 г салата из свежих зеленых овощей, зеленый чай.

Ужин: 1 апельсин, зеленый чай.

6-й день

Завтрак: 1 грейпфрут, зеленый чай.

Второй завтрак: 2 свежих огурца.

Обед: 200 г телятины (рыбы, курицы), отварной, приготовленной на решетке без жира или в пароварке, с зеленью укропа или петрушки.

Полдник: 1 апельсин.

Ужин: 200 г салата из свежих зеленых овощей, зеленый чай.

7-й день

Завтрак: 1 апельсин, зеленый чай.

Второй завтрак: 2 сырые морковки.

Обед: 150 г овощного супа, 200 г курицы без кожи.

Полдник: 1 апельсин

Ужин: 250 г фруктового салата.