**Рабочий лист по теме «Рациональный потребитель — это я?»**

**Ф.И. учащегося \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**\_\_.

**Задание № 1.**

Выберите продукты из предложенного списка **(*Приложение 1*)**, учитывая ваши индивидуальные особенности, **для обеда**, который будет включать салат, горячее блюдо, хлеб, десерт и напитки, и составьте меню.

***Приложение 1. Список продуктов***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ПОДРОСТОК, 15 лет****1500 ккал** | **РЕБЁНОК, 10 лет****1200 ккал** | **ВЕГЕТАРИАНЕЦ, подросток 1500 ккал** |
| Индейка | Сосиски | Картофель отварной |
| Сосиски | Индейка | Цветная капуста |
| Свиная отбивная | Картофель отварной | Огурцы свежие |
| Картофель отварной | Огурцы свежие | Помидоры |
| Цветная капуста | Помидоры | Перец сладкий |
| Огурцы свежие | Салат листовой | Капуста квашеная |
| Помидоры | Хлеб пшеничный | Салат листовой |
| Перец сладкий | Хлеб ржаной | Хлеб пшеничный |
| Капуста квашеная | Печенье с орехами | Хлеб ржаной |
| Салат листовой | Мороженое | Макаронные изделия |
| Хлеб пшеничный | Творожный сырок | Чай |
| Хлеб ржаной | Фисташки | Кофе |
| Сушки | Масло подсолнечное | Фисташки |
| Мороженое | Сок яблочный | Сухофрукты |
| Сливки | Coca-Cola | Масло подсолнечное |
| Чай | Яблоки | Сметана |
| Кофе | Бананы | Сок яблочный |
| Масло подсолнечное | Мандарины | Сок апельсиновый |
| Сметана |  | Coca-Cola |
| Сок яблочный |  | Яблоки |
| Сок апельсиновый |  | Бананы |
| Coca-Cola |  | Мандарины |
| Яблоки |  |  |
| Бананы |  |  |
| Мандарины |  |  |

**Обращаем ваше внимание!** Если в вашей продуктовой корзине есть арахис или печенье с арахисом, оцените, следует ли вам покупать данный продукт, используя дополнительную информацию об арахисе.

**Дополнительная информация об арахисе**



**Задание № 2.**

Рассчитайте энергетическую ценность (в ккал) укомплектованной продуктовой корзины. Не забудьте учесть, что калорийность блюд, входящих в обед для подростка, составляет 1500 ккал, для ребёнка – 1250 ккал.

Для расчёта используйте данные таблицы **(*Приложение 2***).

***Приложение 2. Калорийность продуктов***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование****продукта** | **Калории, ккал на 100 г продукта** | **Наименование****продукта** | **Калории, ккал на 100 г продукта** |
| Индейка | 150 | Мороженое | 220 |
| Сосиски | 235 | Сливки (10%) | 120 |
| Свиная отбивная | 265 | Чай | 2 |
| Картофель отварной | 60 | Кофе (чёрный) | 2 |
| Цветная капуста | 18 | Масло подсолнечное | 900 |
| Огурцы свежие | 15 | Сметана (20%) | 210 |
| Помидоры | 20 | Сок яблочный | 46 |
| Перец сладкий | 19 | Сок апельсиновый | 54 |
| Капуста квашеная | 28 | Coca-Cola | 42 |
| Салат листовой | 11 | Яблоки | 45 |
| Хлеб пшеничный | 265 | Бананы | 90 |
| Хлеб ржаной | 210 | Мандарины | 41 |
| Сушки | 330 |  |  |

**Задание № 3.**

Обратите внимание на информацию, размещённую на этикетке товара: состав, калорийность, дату изготовления, срок годности.

Определите в мясных продуктах и напитках наличие пищевых добавок и оцените их вредность. На основании этого примите обоснованное решение — взять, отложить или заменить выбранный вами продукт.

Информацию о пищевых добавках можно получить, используя приведённый QR-код илиданные таблицы **(*Приложение 3*)**.

**Информация о пищевых добавках**



***Приложение 3. Таблица вредных пищевых добавок***

****

**Задание № 4.**

После комплектования продуктовых корзин проведите совместное обсуждение обоснованности выбора продуктов каждой группой и составленного меню.

Подведите итог, учитывая, что общая стоимость трёх продуктовых корзин не должна превышать 3000 рублей.

**Задание № 5.**

Разработайте дизайн и содержание буклета «Правила рационального питания».