

Технологическая карта урока

Данные об учителе: Сабатковская Л.В., первая категория, МБОУ «СОШ № 69», г. Ижевск

Предмет: технология

Класс: 5

Учебник (УМК): Синица Н.В, Симоненко В.Д. Технология. Технологии ведения дома 5класс М.:«Вентана-Граф», 2013

Рабочая тетрадь: Технологии ведения дома, Н.В. Синица, Н.А. Буглаева, М.: «Вентана-Граф», 2013

Тема урока: Здоровое питание; тип урока: получение новых знаний.

Оборудование: учебник, рабочая тетрадь, мультимедийный проектор, компьютер.

Характеристика учебных возможностей и предшествующих достижений учащихся класса, для которого проектируется урок: сильный, активный, творческий класс с высоким уровнем мотивации, 5-й год обучения по ФГОС, имеют опыт работы в группе.

Учащиеся владеют

• *регулятивными УУД:*

- *диагностировать результаты познавательно-трудовой деятельности по принятым критериям и показателям;*
- *формулировать вопросы по теме на основе опорных (ключевых и вопросительных) слов (2 уровень);*

У большинства учащихся недостаточно сформированы:

• *коммуникативные УУД:*

- *обсуждать разные точки зрения и вырабатывать общую (групповую) позицию;*
- *слушать других, пытаться принимать другую точку зрения, быть готовым изменить свою точку зрения;*

• *личностные УУД:*

- *осуществлять рефлексию своего отношения к содержанию темы.*

Цели урока как планируемые результаты обучения, планируемый уровень достижения целей:

Вид планируемых учебных действий	Учебные действия	Планируемый уровень достижения результатов обучения
Предметные	- рационально использовать учебную и дополнительную информацию для применения полученных знаний на практике; - выявлять характерные особенности пищевых продуктов рационального питания; - ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;	1 уровень - (понимание, узнавание, обоснованное применение)
Регулятивные	- определять цель дальнейшей деятельности; - вырабатывать критерии для оценки своей деятельности; - диагностировать результаты познавательно-трудовой деятельности по принятым критериям и показателям;	2 уровень - совместные (групповые) выполняемые под руководством учителя действия учащихся
Познавательные	- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков; - осуществлять сравнение; - устанавливать причинно-следственные связи; - выдвигать гипотезы;	3 уровень – самостоятельное действие учащихся на основе усвоенного алгоритма действий
Коммуникативные	- публично презентовать и защищать решение проектной задачи; - обсуждать разные точки зрения и вырабатывать общую (групповую) позицию; - слушать других, пытаться принимать	2 уровень - совместные (групповые) выполняемые под руководством учителя действия учащихся в условиях

	<p>другую точку зрения, быть готовым изменить свою точку зрения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; - уметь аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию невраждебным для оппонентов образом; 	взаимопомощи и взаимоконтроля
Личностные	<ul style="list-style-type: none"> - осуществлять рефлекссию процесса и результата деятельности; - ориентироваться на выполнение моральных норм (взаимопомощь); - проявлять познавательный интерес и активность в данной области предметной деятельности; - анализировать свои действия и управлять ими, сотрудничать со сверстниками и учителем. 	2 уровень - самостоятельное выполнение действий с опорой на известный алгоритм

Технологическая карта урока

Этап урока, время этапа	Задачи этапа	Методы, приемы обучения	Формы учебно-образовательного взаимодействия	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Формируемые УУД и предметные действия
Мотивационно-целевой этап (10 минут)	<ul style="list-style-type: none"> - сформировать личностный мотив учения; - вызвать познавательный интерес к теме урока; - организовать самостоятельное формулирование темы и цели урока. 	Беседа; кейс-метод	Фронтальная	<p>Прозвенел и смолк звонок, Вас ждет интересный, полезный урок, Чудесным пусть будет у вас настроение, Легко и свободно дается учение. (Слайд 1) Сегодня мы начинаем изучение нового раздела. (Слайд 2) Учитель предлагает учащимся разделиться на группы и получить карточку с заданием (описанием ситуации) (прил.1, задание 1):</p> <ul style="list-style-type: none"> - вы оказались на тропическом острове; - вы пошли в поход; - вы получили гектар земли с условием проживания на нем; - вы отправляетесь в путешествие, вам предстоит ехать в поезде 7 суток. <p>Что вам необходимо в первую очередь? (Обсуждение команд около 3-5 минут). В итоге обсуждения и защиты команд выписываются на доске варианты ответов.</p> <p>Вопрос: Что общего выявилось в данных ситуациях?</p>	<p>Проверяют готовность к уроку.</p> <p>Делятся на группы, получают задания. Обсуждают ситуацию в группе.</p> <p>Дети пришли к умозаключению, что существуют базовые потребности человека (жилище, одежда, еда)</p>	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - осознавать необходимость в новых знаниях и их использовании в жизни; - формировать познавательный интерес к новому содержанию. <p>Познавательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели. <p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение слушать и слышать друг друга; - умение спрашивать, интересоваться чужим мнением и высказывать свое. <p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - определение и осознание целей дальнейшей деятельности.

				<p>Вопросы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Как вы думаете, что важнее и о чем мы будем с вами сегодня разговаривать? - Как вы считаете, вся ли еда полезна для организма? - Как вы понимаете выражение «Рациональное питание»? <p>Давайте вместе сформулируем тему сегодняшнего урока. Верно, давайте приступим к уроку получения новых знаний! (<i>слайд 3</i>)</p> <p>(<i>Слайд 4</i>) Какую цель поставите на уроке?</p>	<p>О еде</p> <p>Нет</p> <ul style="list-style-type: none"> - Соблюдение режима питания; - умеренность в употреблении пищи; - разнообразное питание. <p>Варианты ответов: Питание. <u>Здоровое питание.</u> Значение пищи в жизни человека.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Научиться правильно питаться; - составлять меню с учетом принципов рационального питания. 	
Ориентировочный этап 5 минут	Совместно составить план действий	Беседа	Фронтальная	<p>Вопрос:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Где мы можем взять информацию по данному вопросу? 	<p>Ответы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - учебник, - интернет, - личные знания, -учитель, одноклассники. 	<p>Познавательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выбор доступных источников информации для решения познавательных задач; <p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение слушать и слышать друг друга; - умение спрашивать, интересоваться чужим мнением и высказывать свое. <p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - планирование собственной деятельности.
				<p>Совместно составляют план действий на занятие (<i>слайд 5</i>)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Узнать, какие продукты богаты белками, жирами, углеводами. 2. Познакомиться с понятием «калорийность пищи». 3. Узнать количество калорий, необходимых для нормальной жизнедеятельности организма. 4. Разработать меню с учетом принципов рационального питания. 		
Поисково-исследовательский этап 15 минут	Получение новых знаний		Фронтальная	<p>(<i>Слайд 6</i>) Значение питания в жизни человека.</p> <p>Человек рождается для жизни, но жизнь невозможна без питания. Веками люди упорно заняты добыванием пищи. Почему же питание так необходимо человеку? Наукой твердо</p>	Слушают учителя	<p>Познавательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;

				<p>установлены три функции питания:</p> <p>1. Снабжение организма энергией. В этом смысле человека можно сравнить с любой машиной, совершающей работу, но требующей для этого поступления топлива.</p> <p>2. Снабжение организма «строительным материалом», то есть веществами, из которых впоследствии организм создает новые клетки взамен отмерших. Это белки, жиры, углеводы, минеральные вещества.</p> <p>3. Снабжение организма биологически активными веществами.</p>		<p>- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации;</p> <p>Коммуникативные:</p> <p>- обсуждать разные точки зрения и вырабатывать общую (групповую) позицию;</p> <p>- слушать других, пытаться принимать другую точку зрения, быть готовым изменить свою точку зрения;</p> <p>- аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию невраждебным для оппонентов образом.</p>
	Первичное усвоение новых знаний	Смысловое чтение	Групповая	<p>Задание: пользуясь дополнительной информацией (<i>приложение 1, задание 2</i>), заполнить таблицу.</p> <p>1 группа: источники белка.</p> <p>2 группа: источники углеводов.</p> <p>3 группа: источники жиров.</p> <p>4 группа: источники минеральных веществ.</p> <p>Проверка заполненных карточек.</p> <p>(Слайды 7,8,9,10)</p> <p>Название основных биологически активных веществ вам хорошо знакомо, можете ли вы назвать его сразу? Нет? Тогда вспомним этот термин, сыграв в «Поле чудес». Условия игры: Учащиеся называют по очереди букву и, если эта буква есть в слове, пытаются назвать отгадываемое слово – витамины (<i>слайд 11</i>).</p> <p>Рациональное питание.</p> <p>Учитель. Вся жизнь человека связана с питанием. Для поддержания здоровья человеку требуется пища строго определённого качества. Состав пищи зависит от многих условий: характера труда, времени года, возраста, пола и т.д. (<i>слайд 12,13</i>).</p> <p>(Слайд 14) Рациональное питание состоит из трёх принципов: умеренность, разнообразие, режим приёма пищи.</p> <p><u>Умеренность в питании</u> необходима для соблюдения баланса между поступающей с пищей и расходуемой в процессе жизнедеятельности энергией. Энергетическая</p>		
	Первичная проверка понимания	Беседа	Фронтальная		<p>Отвечают</p> <p>Отгадывают слово (витамины)</p> <p>Слушают учителя</p>	

ценность пищевых продуктов называется калорийностью и выражается в килокалориях (ккал) на 100 г продукта. При длительном избытке энергетической ценности пищи часть жиров и углеводов начинает откладываться в виде резервного жира, что приводит к увеличению массы тела и в последующем к ожирению (*слайд 15*). Распределение калорийности в течение суток – завтрак 25%, обед 40%, полдник 15%, ужин 20 % (*слайд 16*). Рекомендуемая калорийность рациона школьника:

- 7-10 лет – 2300 ккал.
- 11-13 лет (мал.) – 2700 ккал.
- 11-13 лет (дев.) – 2450 ккал.
- 14-17 лет (мал.) – 2900 ккал.
- 14-17 лет (дев.) – 2600 ккал.
- если ребенок занимается спортом, он должен получать на 300-500 ккал больше (*слайд 17*)

Второй принцип рационального питания – разнообразие. Население нашей планеты использует для питания тысячи пищевых продуктов и ещё больше кулинарных блюд. И всё многообразие складывается из различных комбинаций пищевых веществ: белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ и воды. Важно также помнить о витаминах, занимающих особое место в питании. Наилучшее соотношение белков, жиров и углеводов считается соотношением 1:1:4 (*слайд 18*).

Третий принцип - режим приема пищи.

Вопросы:

- как вы думаете, сколько раз в день должен питаться человек?

- назовите основные приемы пищи

В основу режима питания должны быть положены четыре основных принципа:

- постоянство приёма пищи по часам суток;
- дробность питания в течение суток;

Ответ: 4, 5 раз

Завтрак, обед, полдник, ужин

				<p>- максимальное соблюдение сбалансированности пищевых веществ при каждом приёме пищи.</p> <p>- правильное распределение количества пищи по её приёмам в течение дня (<i>слайд 19</i>).</p>		
				Физкультминутка (3 мин.)		
<p>Практический этап</p> <p>40 минут</p>	<p>Организовать решение проектной задачи</p>	<p>- исследование;</p> <p>- методы обобщения и систематизации изученного;</p>	<p>Групповая</p>	<p>Рассказывает сказку об умном враче (<i>приложение 2</i>).</p> <p>Чтобы не повторить судьбу иранского шаха, научитесь правильно питаться. Правильное питание - это ваш ключ к крепкому здоровью и хорошему настроению. Вам предстоит провести небольшой эксперимент по организации здорового питания с условием, что количество килокалорий, полученных от здоровой пищи, будет соответствовать суточной норме затрат каждого из вас.</p> <p>Задание:</p> <p>1.Внимательно рассмотрите таблицу продуктов и их калорийности (<i>приложение 3, таблица 1</i>). Составьте в соответствии с <i>таблицей 2 (приложение 3)</i> для группы меню на завтрак, обед и ужин, данные занесите в бланк. Не забывайте о соотношении белков, жиров и углеводов - 1: 1: 4.</p> <p>2.Посчитайте количество продуктов на целый день в соответствии с суточной потребностью. Данные занесите в бланк ответов №1 (<i>приложение 4</i>). .</p> <p>3.Оцените свою работу (<i>приложение 5</i>).</p> <p>4.Оформите полученные данные задания на отдельном листе и подготовьте презентацию вашей группы.</p> <p>Координирует деятельность учащихся.</p>	<p>Выполняют работу. Заполняют листы оценивания. Готовят презентацию.</p> <p>Выступление команд</p>	<p>Познавательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - поиск и выделение необходимой информации; - умение структурировать знания; - рефлексия полученной информации. <p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение слушать и слышать друг друга; -умение спрашивать, интересоваться чужим мнением и высказывать свое. <p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - осознание достижения целей; - осознание дальнейшей коррекционной деятельности; - умение провести самооценку результатов своей деятельности на основании выработанных критериев. <p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - публично презентовать и защищать решение проектной задачи. <p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществлять рефлексию процесса и результата деятельности.

<p>Рефлексивно-оценочный этап 5 минут</p>	<p>- Оценивание своей способности и готовности к труду в конкретной предметной деятельности; - самооценка.</p>	<p>Метод незаконченных высказываний</p>	<p>Индивидуальная</p>	<p>Подведём итог урока. - Какие новые знания вы сегодня открыли? - Пригодятся ли вам полученные на сегодняшнем уроке знания? А, теперь поделитесь мнениями об уроке. Попрошу желающих вытянуть карточку (<i>приложение б</i>) и высказать своё мнение было интересно... было трудно... теперь я могу... я научилась... меня удивило... мне захотелось...</p> <p>Оцените свою работу на уроке</p>	<p>- мы познакомились с понятиями: здоровое питание, полезные продукты; - полученные знания помогут нам ориентироваться в многообразии наиболее распространенных продуктов питания; - будем стараться питаться правильно, выбирать наиболее полезные продукты питания. Заполняют карты оценивания</p>	<p>Познавательные: - рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности. Личностные: - самооценка на основе критерия успешности, адекватное понимание причин успеха или неуспеха в учебной деятельности, следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям, формирование здорового образа жизни в области питания. Коммуникативные: - формулировать собственное мнение и позицию; - осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.</p>
				<p>Домашнее задание: Подобрать рецепт полезного блюда и выполнить расчет калорийности Спасибо за урок!</p>	<p>Записывают домашнее задание</p>	

Дата:

Подпись учителя:

1. Вы оказались на тропическом острове. Что вам необходимо в первую очередь?
2. Вы пошли в поход на неделю. Что вам необходимо взять с собой в первую очередь?
3. Вы получили в наследство участок земли с условием проживания на нем. Что вам необходимо в первую очередь?
4. Вы отправляетесь в путешествие, и вам предстоит ехать в поезде 7 суток. Что вам необходимо взять с собой в первую очередь?

Задание 2

Прочитать текст и заполнить таблицу

Белки – это строительный материал клеток и тканей организма. Они служат для обновления клеток человеческого тела. Белки бывают растительного происхождения (рис, соя, крупа, хлеб, орехи, грибы) и животного происхождения (мясо, рыба, молоко, яйца). Человеческий организм усваивает белок, поступающий с пищей почти на 100%. Суточная норма потребления белка зависит от физической нагрузки и возраста человека.

Растительные белки не могут полностью обеспечить организм незаменимыми веществами, поэтому человеку нужно обязательно есть мясо. Следует регулировать поступление белков в организм. Так, их избыток приводит к накоплению в организме шлаков (ненужных веществ), снижению иммунитета, инфекционным заболеваниям, а недостаток – к тяжелым заболеваниям.

Любые способы хранения белковых продуктов (замораживание и оттаивание, длительная тепловая обработка, консервирование) снижают их пищевую ценность. Полезные натуральные продукты, содержащие белки, - парное мясо, свежая рыба, яйца, белое мясо птицы, зерновые, бобовые, овощи, фрукты.

Питательное вещество	В каких продуктах содержится	Чем полезны
Белки		

Жиры – источник энергии. Они предохраняющий организм от охлаждения, регулируют обменные процессы в клетках. Жиры бывают растительного и животного происхождения. Жиры растительного происхождения – это подсолнечное масло (отжимаемое из семечек подсолнечника); оливковое масло (добываемое из плодов маслины - вечнозеленого южного дерева). За последние годы распространенным стало соевое масло, которое добывают из зерен сои. Основные плантации сои находятся в Китае и США.

Жиры животные получают из жировых тканей или молока некоторых животных. Говяжий, бараний, свиной и некоторые другие животные жиры – продукт, который используют во время приготовления пищи. Жир, выделяемый из молока коровы, идет на изготовление масла.

Жиры улучшают вкус пищи и вызывают чувство сытости. Однако они трудно сгорают в организме, поэтому могут накапливаться в нем и при переизбытке вызывать ожирение.

Суточная норма потребления жиров – 80-100г, причем 20-25г из них – жиры растительного происхождения.

Питательное вещество	В каких продуктах содержится	Чем полезны
Жиры		

Углеводы являются главным поставщиком энергии для организма, помогают работать нашим мышцам, участвуют в защитных реакциях организма (иммунитет). Углеводы составляют значительную часть растительной пищи. Они содержатся во фруктах, ягодах и меде, в крупах, муке, картофеле, макаронных изделиях. Особо способствуют лучшему усвоению пищи углеводы, содержащиеся в сырых овощах.

Питательное вещество	В каких продуктах содержится	Чем полезны
Углеводы		

Минеральные вещества входят во все продукты питания. Среди них: соли натрия, калия, кальция, магния, фосфора, которые относятся к микроэлементами; и железо, цинк, марганец, хром, йод, фтор, которые необходимы в очень маленьких количествах и поэтому называются микроэлементами. Наиболее важные для детского организма кальций, калий, фосфор, магний и железо. Очень важными компонентами пищи является кальций и фосфор. Они образуют минеральную основу скелета, вот почему потребности в них особенно велики в период роста. Соли калия, которые в больших количествах содержатся в овощах и фруктах, способствуют улучшению деятельности сердца и нормализация водного баланса.

Питательное вещество	В каких продуктах содержится	Чем полезны
Минеральные вещества		

АРАБСКАЯ СКАЗКА «СКАЗКА ОБ УМНОМ ВРАЧЕ»

Один из иранских шахов был таким толстым и грузным, что это, как говорят, было во вред его здоровью. Он собрал всех врачей и потребовал, чтобы они его вылечили. Но что те ни делали, шах продолжал толстеть. И вот однажды пришёл к нему один умный врач.

- Я тебя вылечу, о шах, - сказал он. - Но дай мне три дня сроку, чтобы подумать, какое лекарство выбрать.

Когда прошло три дня, врач сказал:

- О шах! Я изучил твою судьбу и установил, что тебе осталось жить всего лишь сорок дней. Если ты мне не веришь, заключи меня в темницу и отомсти мне.

Шах приказал посадить врача в тюрьму, а сам, охваченный тоскливыми думами о близкой смерти, отказался от развлечений и верховой езды. Забота и грусть овладели им. Шах стал избегать людей. С каждым днём увеличивалась его тоска, и он худел. Когда же прошло сорок дней, он приказал привести врача и спросил его, почему он, шах, ещё жив.

- О шах! - ответил врач. - Я пошёл на хитрость, чтобы заставить тебя похудеть. Иного полезного для тебя лекарства я не нашёл.

И шах щедро отблагодарил его.

Таблица 1

Пищевые вещества	Продукты питания	Суточная потребность школьников (граммов)	Калорийность продуктов питания (ккал) на 100 грамм
Углеводы	Овощи	350	40
	Фрукты	400	45
	Ягоды	100	40
	Хлеб	100	250
	Сахар	80	370
	Крупы	30	320
	Макаронны	30	300
	Картофель	300	80
	Сухофрукты	25	270
Белки	Мясо	220	200
	Рыба	70	100
	Молоко	500	60
	Творог	50	150
	Фасоль	50	30
	Сыр	20	360
	Яйцо куриное	1шт	150
Жиры	Сливочное масло	40	740
	Сливки	50	200
	Сметана	20	200
	Масло (растительное)	20	900
Чистая питьевая вода		30 мг на 1кг веса тела в сутки	0

Пищевая и энергетическая ценность блюд и кулинарных изделий

Наименование блюда	Масса, г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Калорий ность, ккал
Хлеб	40	2,6	0,5	13,7	70
Батон простой	40	3,2	0,3	19,6	94,3
Масло сливочное порциями	10	0,01	8,3	0,1	77,0
Сыр костромской порциями	30	8,0	8,0	8,2	108,0
Салат из свежих помидор и огурцов	100	0,9	5,0	4,0	60,0
Салат овощной	100	1,2	14,9	8,0	163,0
Салат из свежей капусты	100	1,2	4,9	10,5	84,5
Салат из моркови с медом и орехами	100	2,4	5,9	35,1	189,4
Винегрет овощной	100	1,3	9,9	8,4	121,5
Первые блюда					
Суп - лапша с картофелем	250	13,7	10,0	21,8	227,5
Борщ	250	2,0	5,2	13,1	106,0
Щи из свежей капусты	250	2,0	4,3	10,0	88,0
Рассольник	250	2,1	4,5	13,6	104,0
Суп молочный с овощами	250	5,9	6,4	16,4	147,8
Добавки к супу (на 250г)					
Телятина	25	7,6	0,5	0	32,0
Куры	25	4,8	1,9	0,2	38,0
Сметана	10,0	0,3	2,0	0,3	21,0
Горячие вторые блюда из мяса и рыбы					
Гуляш	100	13,9	6,5	4,0	132,0
Биточки мясные с омлетом	100	15,7	30,5	8,7	366,5
Рулет с луком и яйцом	100	14,6	11,8	6,6	193,0
Котлета мясная с кабачками	100	14,5	10,5	8,6	180,4
Рыба, припущенная в молоке	100	16,8	11,5	2,9	202,0
Гарниры					
Картофельное пюре	100	2,1	4,5	14,6	109,0
Макаронные изделия отварные	100	3,54	4,1	23,5	147,0
Овощи в молочном соусе	100	2,3	2,4	9,3	68,0
Рис припущенный	100	2,3	3,7	23,4	150,0
Блюда из творога					
Запеканка морковная с творогом	100	12,1	10,9	13,7	201,0

Сырники из творога запеченные	100	15,2	12,4	18,9	251,0
Блюда из яиц					
Омлет натуральный с зелёным горошком	100	10,8	16,6	2,9	205,0
Омлет с сыром	100	12,4	18,6	1,8	227,0
Блюда из круп, каши					
Каша боярская (пшенная с изюмом) с маслом	100	4,3	12,3	18,7	199,6
Каша пшенная вязкая с курагой с маслом	100	3,0	3,1	27,6	129,3
Каша овсяная «Геркулес», жидкая с маслом	100	3,1	4,8	13,3	105,8
Запеканка манная, пшенная со свежими плодами	100	4,3	3,9	22,6	137,7
Каша рисовая с морковью, вязкая с маслом	100	2,4	3,7	18,1	112,1
Соус					
Соус сметанный	50	0,9	3,5	2,5	49,0
Соус клюквенный	50	0	0	0	29,0
Напитки					
Чай с лимоном	200	0,3	0	15,2	60,0
Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190,0
Кисель из яблок с клюквой	200	0	0	29,4	112
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124,0
Напиток клюквенный с виноградным соком	200	0,3	0,1	24,9	92,1
Мучные кулинарные изделия					
Блины с маслом	100	7,1	7,7	34,4	226,7
Пицца с мясом	100	15,4	16,8	25,6	311,6
Перепечи с капустой	75	4,5	9,5	15,4	160,1
Ватрушка «Лакомка»	100	12,0	14,0	37,9	320,4
Коржик молочный	75	4,8	8,5	48,4	288,0
Фрукты					
Бананы	100	1,5	0,1	21	89
Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	45
Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	40




Номер группы ____

Бланк ответов

Задание	Ответ	Каждое задание оценивается 3 баллами
Меню на завтрак, обед и ужин		
Расчет калорийности меню		
Расчет среднего количества калорий (оценивается 1 баллом)		
Расчет затрат килокалорий		
Итого (баллы)		
«5» -9,10 баллов, «4» -6,7,8 баллов, «3» - 4,5 балла. Итого (отметка)		

Оцените свою работу в группе

Ф.И. участника группы	Роль в групповой работе	Выполненное задание	Самооценка работы в группе	Оценка группы работы участника

 - работал активно
  - работал неактивно
  - не работал

Роли в групповой работе: капитан, хранитель времени, докладчик оформитель, калькулятор и др.

было интересно...	было трудно...	теперь я могу...
я научилась...	меня удивило...	мне захотелось...