

Муниципальное образовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа №10
XVIII школьная научно-исследовательская конференция

*“Математика за здоровый
образ жизни”*

Выполнила
Ученица 6 класса
Научный руководитель:
учитель математики
Капустина Светлана Анатольевна

Рыбинск, 2013

Содержание.

1. Введение

2. Визит в МакДоналдс

- Завтрак
- Ужин

3. Здоровый образ жизни

- Бойся вредных привычек
- Правильно питайся
- Полноценный сон - источник ваших сил
- Память необходимо тренировать
- Работать в шуме вредно

4. Ждём гостей

5. Лекарственные растения

6. Заключение

1. Введение.

Цель: *приучать учащихся ценить, уважать и беречь свое здоровье путем правильного образа жизнедеятельности, заинтересовать их вопросами устройства человека посредством решения математических задач о здоровье.*

Девиз: «Здоровье – не всё, всё без здоровья – ничто»

Еще в древности одним из важнейших достоинств человека считали владения математическими знаниями. А сейчас особенно математика проникла во все отрасли знаний и необходима в любой профессии, какую бы вы не выбрали для себя.

Это математики учат вычислительные машины измерять размеры атома, проектировать дома, проводить медицинские обследования, сочинять стихи и музыку.

Причем здесь здоровье? – спросите вы. Притом, что название моего реферата «Математика за здоровый образ жизни», где я еще раз хочу напомнить – необходимо ценить, уважать и беречь свое здоровье путем правильного образа жизнедеятельности. Путь к математическим вершинам начинается со здоровья.

2. Визит в Макдоналдс.

- *Завтрак*
- *Ужин*

Я решила создать меню пищи в кафе МакДональдс на 1000 Ккал. То есть для человека, который много двигается эти Ккал не страшны. А вот тому, кто мало двигается, конечно лучше не кушать в МакДональдсе.

1. Завтрак:

Большой завтрак

Большой Завтрак – это то, что нужно многим для хорошего начала дня. Сеть ресторанов быстрого питания Макдональдс выделила утреннее время (до 10:00 утра) под специальное меню. Именно в это время и можно купить Большой завтрак в Макдональдсе. Большой завтрак состоит из омлета, свиной котлеты поджаренных булочек, джема и картофельного хашбрауна. Калорийность: 640 килокалорий

Если добавить к Большому завтраку Макдональдс кофе, то можно распрощаться с чувством голода до обеда.

Кофе латте

Калорийность: 175 килокалорий

2. Ужин:

Молочный коктейль – 410 Ккал

Чикен макнаггетс 4шт. – 170 Ккал

Чизбургер - 300 Ккал

Сжигание калорий, полученных за завтраком или за ужином возможно катанием на роликах и коньках: от 500 до 850 ккал в час в зависимости от интенсивности занятий.

3.Здоровый образ жизни.

- ***Бойся вредных привычек***
- ***Правильно питайся***
- ***Полноценный сон – важный источник сил.***
- ***Память необходимо тренировать***
- ***Работать в шуме вредно***

Бойся вредных привычек.

Человеческое тело можно сравнить с огромным зданием, состоящим из миллиардов «кирпичиков» - клеток. Клетки образуют ткани. Ткани объединяются в органы. Слаженная работа всех органов – счастье для человека.

В России ежегодно умирает 500 000 мужчин среднего возраста. 42% из них умирают из-за болезней, связанных с курением. Сколько человек могли бы продолжать жить, если бы своевременно бросили курить?

500000x0,42=210000(чел.)- продолжали бы жить, если бы вовремя бросили курить.

Ответ 210 000 человек

Чем вы можете объяснить такую разницу в продолжительности жизни? Мужчины чаще попадают в ситуации, связанные с риском для жизни, кроме того, имеют больше вредных привычек.

Вот, к примеру, фактическая информация о курении.

Доказано, что 75% тех, кто начал курить, становятся зависимыми от курения людьми. Каждая выкуренная сигарета уносит 6 мин жизни.

Никотин – это смертельный яд. Последствия курения для организма человека проявляются в качестве поражения различных органов.

Правильно питайся.

Один из крупнейших ученых средневекового Востока родился в 980 году. Краткое его имя Ибн Сина, а латинское произношение Авиценна создал 450 трудов, до наших дней сохранилось 274. Он писал:

«Бесцельны долгий отдых и покой:

В излишествах нет пользы никакой,
Коль человек недвижим, вредный сок

Заполнит тело, и еда не впрок».

Пища – топливо, без которого организм не может функционировать. Но питание должно быть рациональным, включать в себя все необходимые пищевые вещества и выполнять требования режима.

Дефицит какого либо пищевого вещества в организме может привести к серьезным заболеваниям. Например, дефицит железа сказывается на росте и устойчивости к инфекциям, ведет к понижению содержания гемоглобина в крови. А дефицит гемоглобина может привести к анемии.

Среднее арифметическое двух чисел 32,5. Одно из чисел равно 15. Найдите другое число. Найденное вами число покажет вам, сколько витамина С в миллиграммах должен ежедневно получать человек.

$$(X+15):2=32,5$$

$$X+15= 32,5 \times 2$$

$$X+15=65$$

$$X=65-15$$

X=50(мг) – витамина С должен ежедневно получать человек

Ответ 50мг

Полноценный сон – важный источник ваших сил.

Существует гипотеза, что человеку необходим сон, так как в это время мозг переписывает знания из кратковременной памяти в долговременную. В течение каждой ночи у человека фаза быстрого сна сменяется фазой медленного сна. Во время быстрого сна человек видит сны, его продолжительность составляет 1/5 часть всего времени сна.

Средний человек проводит во сне 1/3 своей жизни, еще 50 лет он бодрствует. Какова средняя продолжительность жизни человека?

50:2x3=75(лет) – средняя продолжительность жизни человека.

Ответ 75лет.

Помните! Полноценный сон играет наиболее важную роль в восстановлении жизненных сил. Если человек крепко и глубоко спит, то он может днем решать сложные задачи, напряженно работать.

Память необходимо тренировать.

Одна из основных функций человеческого мозга – обучение. Чтобы обучиться чему-нибудь, надо для начала запомнить какую-то информацию. Для успешного пользования своей памятью, необходимо информацию усвоить, сохранить и при необходимости воспроизвести. Обычный человек может удержать в кратковременной памяти от 5 до 9 единиц запоминаемого материала, тренированный же до 20 единиц произвольно полученной информации. При этом способности произвольной памяти просто огромны.

В Японии происходят соревнования среди тех, кто смог выучить наибольшее количество знаков числа «пи». Житель Японии в 1987 году назвал по памяти 40 000 знаков числа «пи», на это у него ушло 17 ч 21 мин.

14 марта все ученые физика - математических наук отмечали день числа пи. А теперь объявляется конкурс – кто назовет наибольшее количество цифр числа пи.

Способность среднего человека запоминать произвольную информацию составляют 2/5 от способности тренированного человека. Сколько произвольно названных слов они запомнят вместе, если тренированный человек запомнил из текста 50 слов.

1.50:5x2=20(слов)-запомнит средний человек из текста.

2.20+50=70(слов)-они запомнят вместе.

Ответ 70 слов

Работать в шуме вредно.

С помощью слуха мы взаимодействуем с окружающей средой. При работе в интенсивном шуме у людей снижается внимание, увеличивается количество ошибок и даже ухудшается зрение. Сильный шум может даже убить.

Японские врачи провели исследование и выяснили, что из каждых 45 студентов, имеющих расстройства слуха, 30 человек регулярно слушают музыку через наушники. Выясните, какой процентов потерявших слух активно стремились к этому?

$30 \times 100 : 45 = 66,6\%$ -активно стремились потерять слух.

Ответ 66,6%

Постоянно слушая музыку через наушники, человек постепенно глухнет и повышает уровень громкости незаметно сам для себя. Это очень вредно.

Чтобы жизнь была полной, насыщенной, интересной не лежи на диване и не просиживай у компьютера, телевизора. Есть много интересного вокруг нас. Найдите увлечение по душе.

Мы знаем, время растяжимо,
Оно зависит от того,
Какого рода содержимым
Вы наполняете его.

Я за здоровый образ жизни, за то, чтобы свободное от учебы время было творчески заполнено.

Чем богаче ваш внутренний мир и разносторонней занятия, тем наглядней для вас будет бессмысленность курения, пьянства и прочих вредных привычек и негативных факторов.

Берегите себя, свое здоровье и тогда математические задачи будут решаться быстрее и легче. Желаю радости открытий в бескрайнем море с именем «Математика»!

4. Ждём гостей.

«Проявляя гостеприимство, не делайте этого только на словах; пусть ваши сердца преисполнятся радушием и любовью ко всем, с кем пересекутся ваши пути».

Абдул-Баха

Гостеприимство – это умение с великой радостью встречать и привечать у себя гостей, в какое бы время они не пришли и кем бы не были. Итак, вы решили отметить какое-то торжество и ждёте гостей. К празднику мы готовимся. Хозяйка должна заранее определиться с количеством приглашённых, продумать меню праздника, сервировку стола, уборку квартиры. И сохранить при этом хорошее настроение, чтобы встретить желанных гостей с улыбкой.

Меню:

1. Салат оливье.

Салат оливье по праву считается одним из самых популярных, вкусных и легких. Каждый год он неизменно появляется на столах в новогоднюю ночь. Ежегодно его готовят тысячи хозяек. И миллионы людей до сих пор любят салат оливье больше остальных.

Ингредиенты:

Картофель (2 шт.), 1 огурец (соленый или свежий), 150 гр. докторской колбасы, 30 гр. зеленого лука, 2 вареных яйца, 100 гр. зеленого горошка, соль, майонез - по вкусу

Способ приготовления:

- 1) Взять и сварить (в мундире) картофель; почистить; мелко нарезать; положить в миску.
- 2) Взять огурец и мелко нарезать; положить в миску с картофелем.
- 3) Колбасу мелко нарезать, добавить лук
- 4) Яйца варить примерно 20 минут; после варки подставить их под холодную воду; почистить яйца, мелко порезать, положить в миску.
- 5) Добавить 100 гр. зелёного горошка.
- 6) Добавить соль (0,5 чайной ложки) и майонез (по вкусу); тщательно перемешать содержимое. Теперь салат "Оливье" можно подать к столу



2. Мясо слоенное “пикантное”.

Праздничный стол горячие блюда — без мясного блюда никак не обойтись! Мякоть свинины и мякоть говядины нарезать тонкими кусочками-пластинами примерно по 120 грамм, хорошо отбить, посолить, поперчить и соединить вместе, получится как бы один кусок. Этот кусок двойного мяса обвалить в муке, а затем в льезоне. Льезон — это смесь муки, яйца и соли, должна получиться смесь по густоте, как сметана.

Затем панированное мясо обжарить на растительном масле, обжарить до золотистой корки на сильном огне. Довести до готовности на медленном огне, накрыв крышкой еще 15-20 минут. На гарнир можно подать картофель “фри”, зеленый горошек, свежие помидоры и украсить зеленью. Мясо получается с нежным вкусом и очень сочное.



3. Десерт мороженое с шоколадной крошкой.

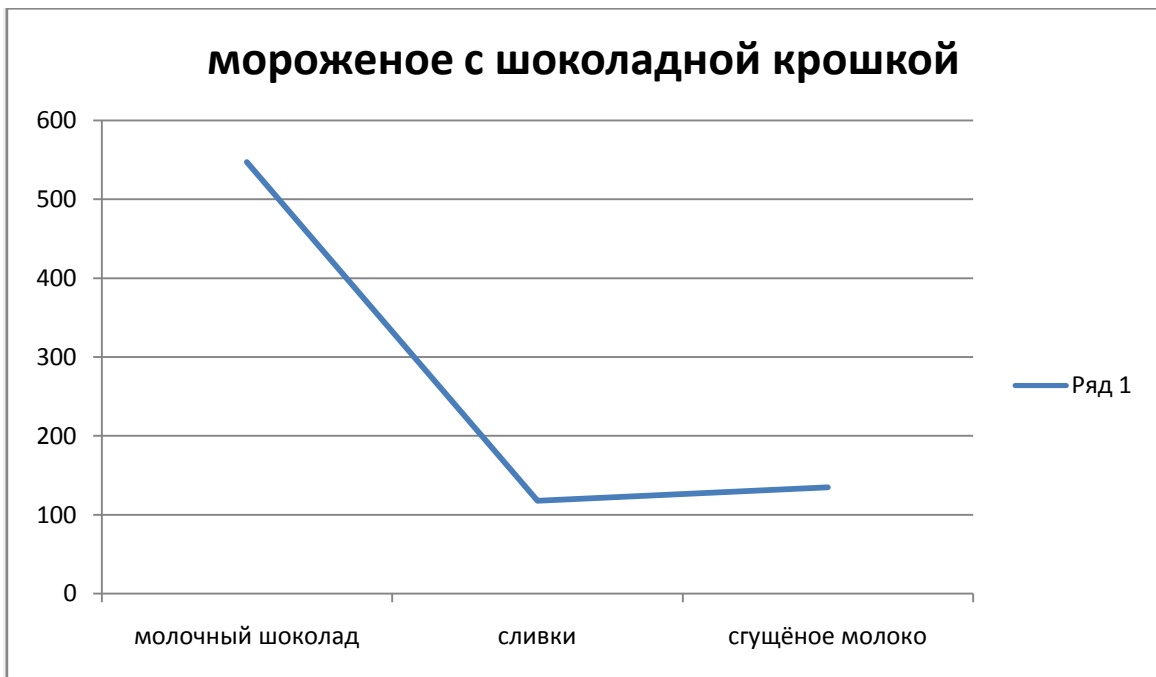
И еще один вариант ну очень простого, но вкусного мороженого.

400 мл 35% сливок

150 г сгущенного молока

50-100 г шоколада (по вкусу)

Сливки взбить до устойчивых пиков, добавить сгущенку, слегка взбить, добавить тертый шоколад и еще раз слегка взбить или просто перемешать. Разложить по формочкам (или в одну) и отправить в морозилку до полного застывания.



4. Апельсиновый сок

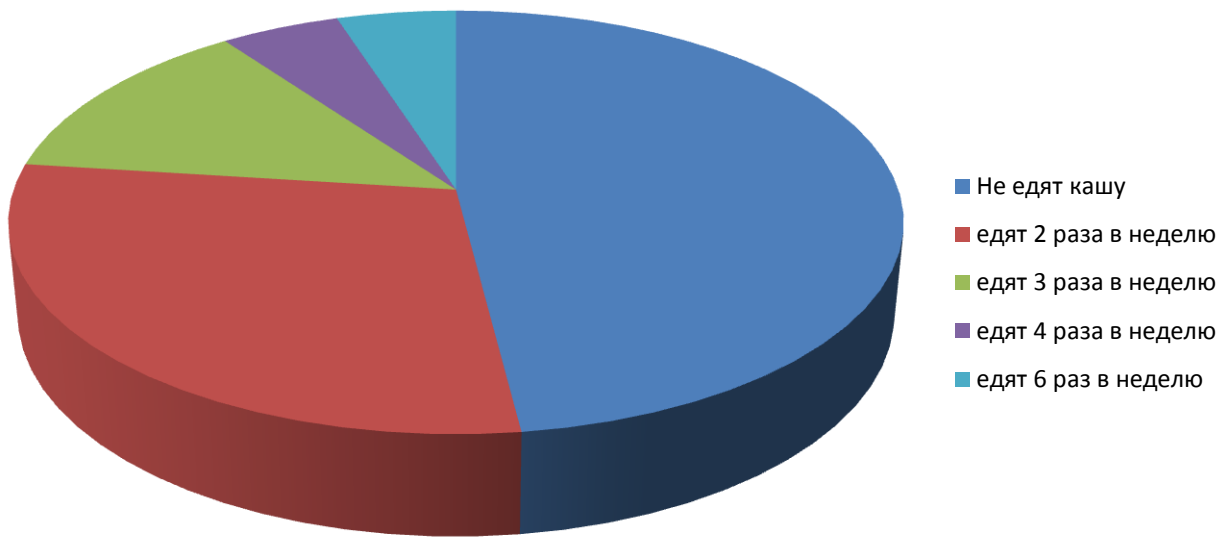
Содержание: витамин А, С, небольшое количество витаминов К, Е, В-6, В-2, В-1, биотин, фолиевую кислоту, инозитол, ниацин, биофлониад, 11 аминокислот, минералы (кальций, хлорин, фосфор, калий, медь, флуорид, железо, магний, силикон и цинк). Положительные свойства: Благодаря своему содержанию сок хорошо утоляет жажду. Его следует принимать при лихорадочных состояниях и как средство профилактики и лечения авитаминозов. Иногда апельсиновый сок используют для лечения инфицированных ран и язв, так как в его составе много фитонцидов. Сок помогает избежать простуды, повышает тонус, снимает усталость и укрепляет кровеносные сосуды, полезен при атеросклерозе, гипертонии, воспалении суставов, проблемах с печенью и легкими, воспалении легких, воспалении десен, анемии и других заболеваниях крови, температуре, повышенном давлении, проблемах пищеварения, цинге, кожных заболеваниях, истощении.

Приятного аппетита!

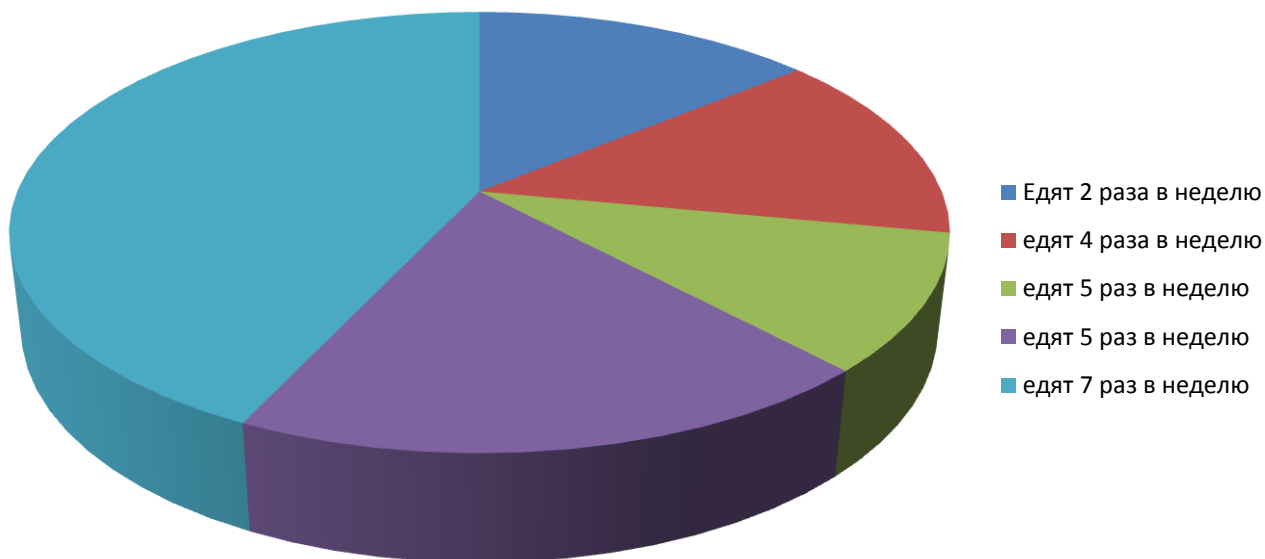
«Гость на пороге – радость в дом!» Не забывайте эту народную мудрость.

Я решила провести статистический опрос 6 “В” класса. Узнать ведут ли они здоровый образ жизни, правильно ли мой класс питается? Я опросила 21 человека и вот что из этого выяснила.

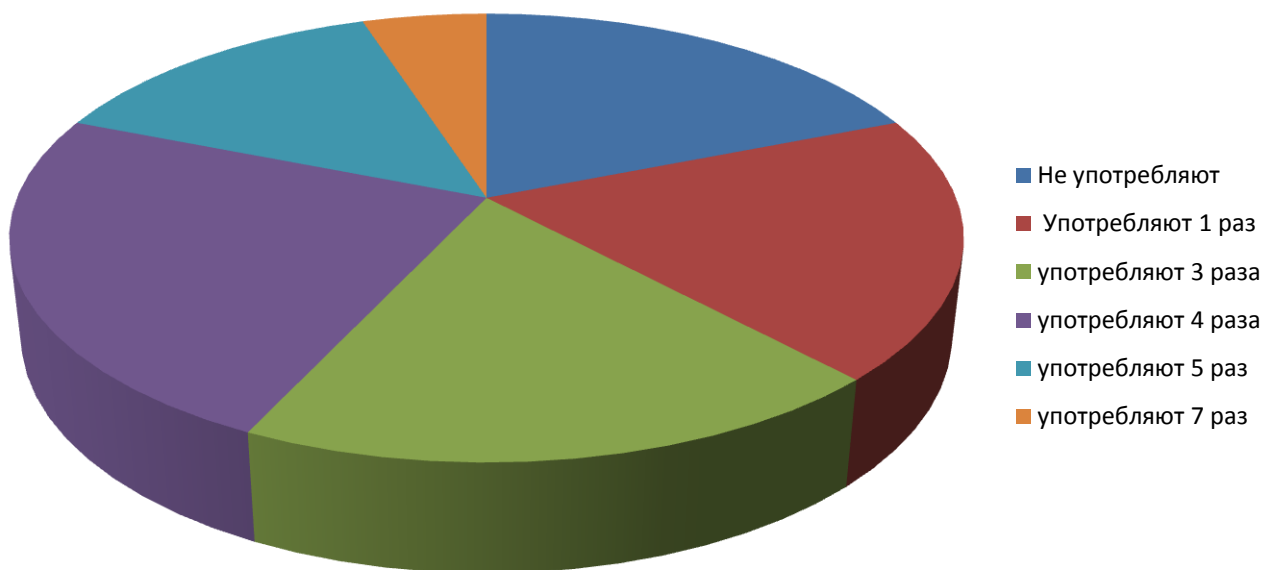
1. Сколько раз в неделю вы употребляете кашу?



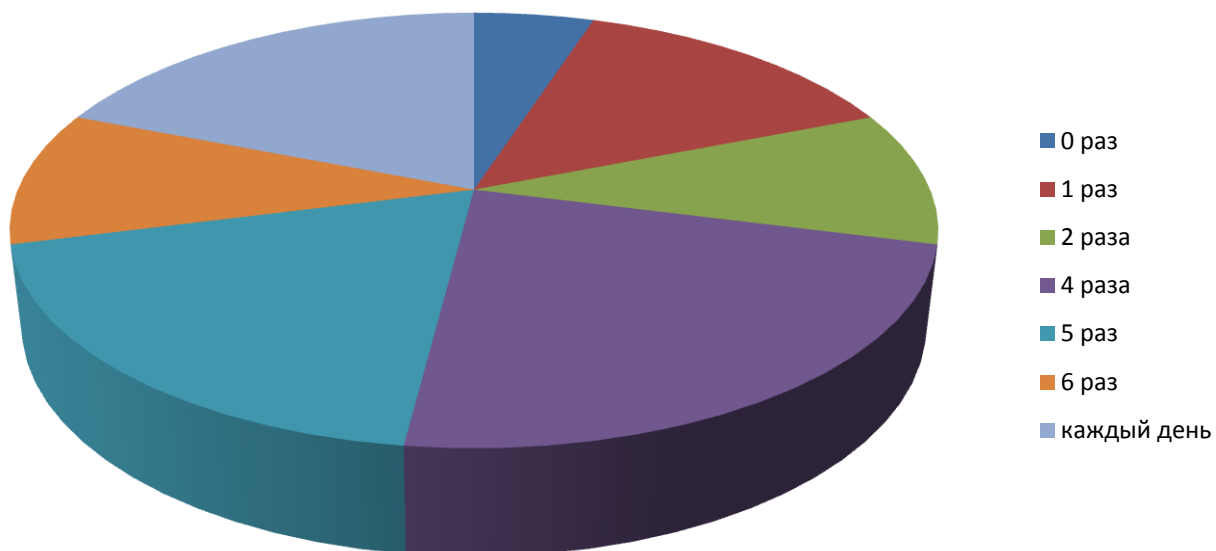
2. Сколько раз в неделю вы употребляете фрукты?



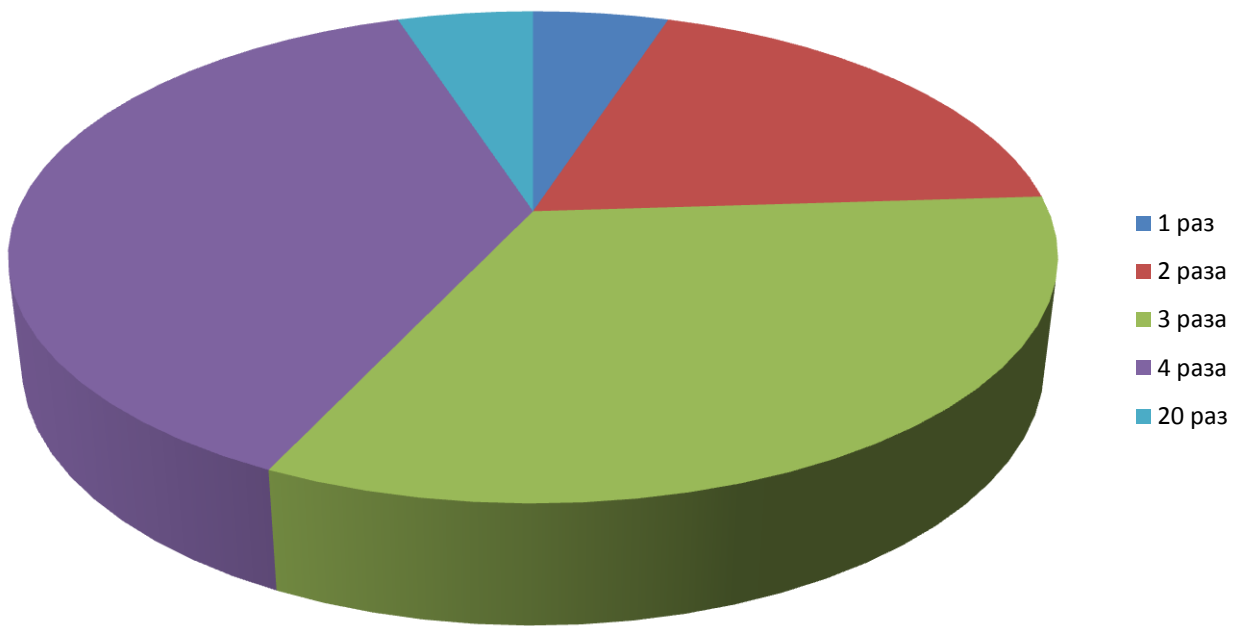
3. Сколько раз в неделю вы употребляете творог и йогурт?



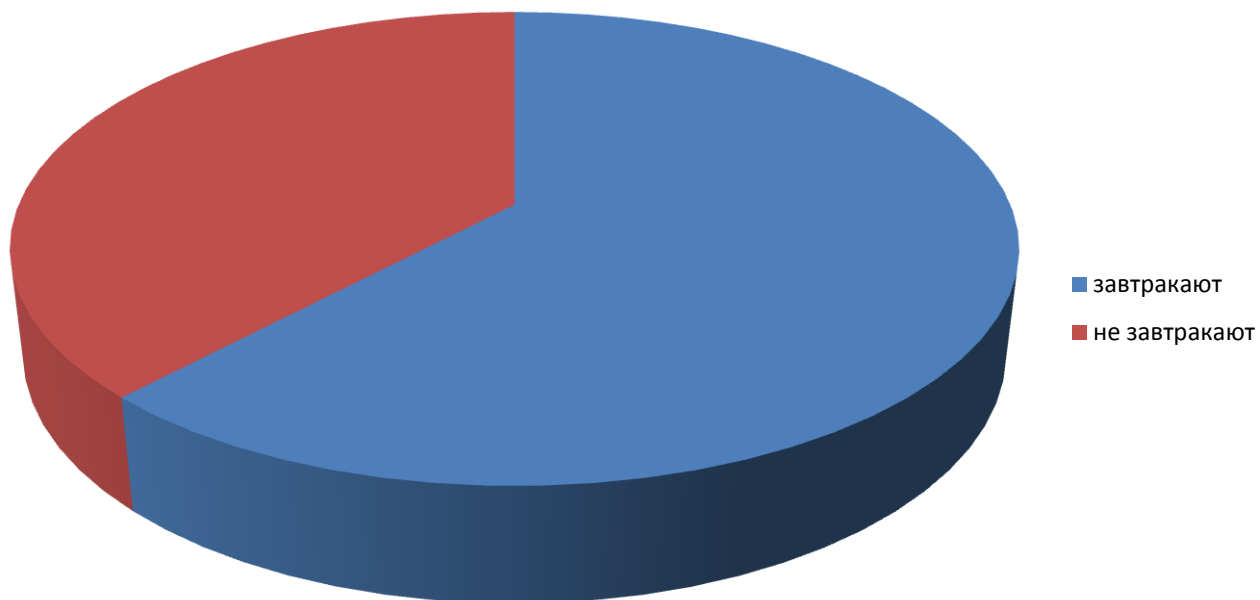
4. Как часто вы употребляете на ужин тяжёлую пищу?



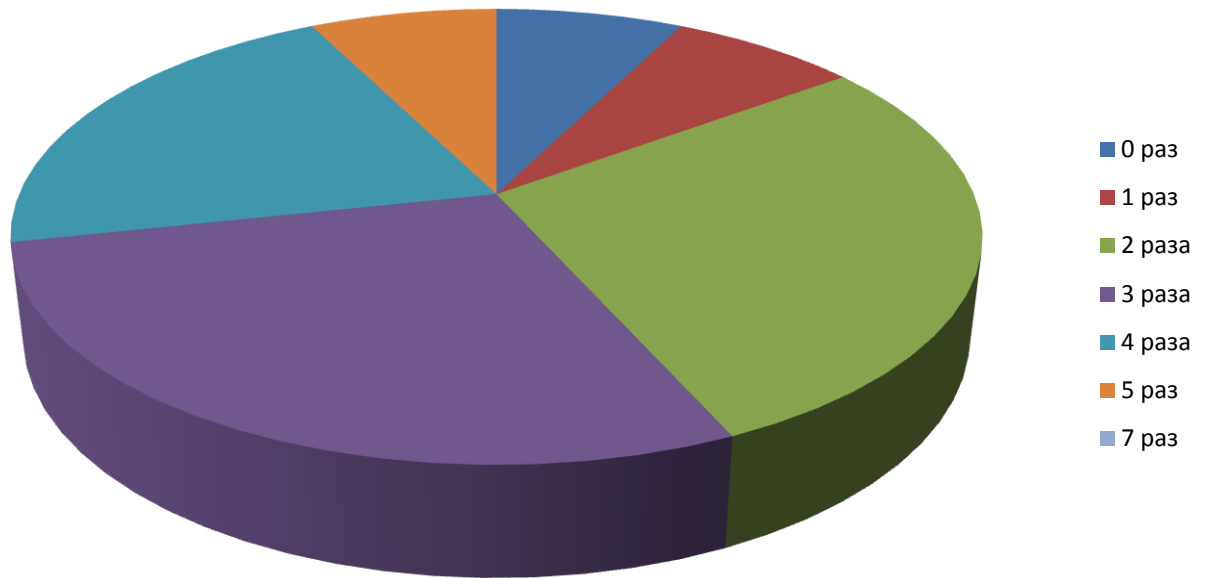
5. Как часто вы употребляете пищу (в день)?



6. Кто ходит завтракать в школьную столовую?



7. Как часто вы употребляете кондитерские изделия (в неделю)?



Я узнала, что большая часть моего класса питается правильно. И они ведут здоровый образ жизни. Остальным следует брать с них пример.

5. Лекарственные растения



Одуванчик лекарственный – растет на лугах, в полях и садах, около дорог. Цветет в апреле-мае. Листья одуванчика содержат витамина С и Е, каротин, легкоусвояемые соли фосфора, углеводы и другие полезные вещества. В пищу используют почти все растение. Из молодых листьев делают салаты и приправы к мясным и рыбным блюдам, варят суп и щи, более старые употребляют как шпинат. Чтобы удалить горечь их вымачивают в соленой воде 20-30

минут. Цветочные почки маринуют и заправляют солянки, винегреты, блюда из дичи. Из жареных корней готовят заменитель кофе.



Крапива двудомная – многолетнее растение высотой до 1 метра с листьями, усаженными жгучими волосками. Листья крапивы содержат витамин С, А, каротин, минеральные соли и органические кислоты, по питательности не уступают бобам и гороху. Используют для приготовления салатов, супов, щей, ботвиний, соусов и пюре. Молодые нежные соцветия заваривают вместо чая.

Карточка 1		Карточка 2	
Биточки из крапивы	340 г	Салат из одуванчиков	200г
Крапива	34%	Листья одуванчика	50%
Пшеничная каша	59%	Зелёный лук	30%
Жир	5%	Петрушка	12,5%
Петрушка	2%	Растительное масло (по желанию добавить яйцо)	7,5%

Карточка 1

$340 \times 0,34 = 115,6$ г - крапива

$340 \times 0,59 = 200,6$ г – пшеничная каша

$340 \times 0,05 = 17$ г - жир

$340 \times 0,02 = 6,8$ г - петрушка

Карточка 2

$200 \times 0,5 = 100$ г – листья одуванчика

$200 \times 0,3 = 60$ г – зелёный лук

$200 \times 0,125 = 25$ г - петрушка

$200 \times 0,075 = 15$ г – растительное масло

6. Заключение.

Мудреца спросили:

«Что является для человека наиболее ценным и важным в жизни: богатство или слава?»

Вот что ответил мудрец: «Ни богатство, ни слава не делают человека счастливым. Здоровый нищий счастливее больного короля».

Самая большая ценность каждого человека - его здоровье.

Здоровье - индивидуальное и общественное - необходимо беречь и приумножать. ЗДОРОВЬЕ - это бесценный дар, который преподносит человеку природа. Без него очень трудно сделать жизнь интересной и счастливой. Но как часто мы растрачиваем этот дар попусту, забывая, что потерять здоровье легко, а вот вернуть его очень и очень трудно.

Здоровье зависит от самих людей, их образа жизни. Мы сами должны нести ответственность за свое здоровье и здоровье будущих детей.

Необходимо постоянно заботиться о своем здоровье, вести здоровый образ жизни - это такой способ жизни людей, который обеспечивает им сохранение и укрепление здоровья.

ПРИЛОЖЕНИЯ

ЗАДАЧИ.

Задача №1

В России ежегодно умирает 500 000 мужчин среднего возраста. 42% из них умирают из-за болезней, связанных с курением. Сколько человек могли бы продолжать жить, если бы своевременно бросили курить?

$500000 \times 0,42 = 210000$ (чел.) - продолжали бы жить, если бы вовремя бросили курить.

Ответ: 210 000 человек

Задача №2

Среднее арифметическое двух чисел 32,5. Одно из чисел равно 15. Найдите другое число. Найденное вами число покажет вам, сколько витамина С в миллиграммах должен ежедневно получать человек.

$$(X+15):2=32,5$$

$$X+15=32,5 \times 2$$

$$X+15=65$$

$$X=65-15$$

$X=50$ (мг) – витамина С должен ежедневно получать человек

Ответ 50мг

Задача №3

*Средний человек проводит во сне 1/3 своей жизни, еще 50 лет он бодрствует. Какова средняя продолжительность жизни человека?
 $50:2 \times 3 = 75$ (лет) – средняя продолжительность жизни человека.*

Ответ 75лет.

Задача №4

Способность среднего человека запоминать произвольную информацию составляют $\frac{2}{5}$ от способности тренированного человека. Сколько произвольно названных слов они запомнят вместе, если тренированный человек запомнил из текста 50 слов.

1. $50 : 5 \times 2 = 20$ (слов) - запомнит средний человек из текста.

2. $20 + 50 = 70$ (слов) - они запомнят вместе.

Ответ 70 слов

Задача №5

Японские врачи провели исследование и выяснили, что из каждых 45 студентов, имеющих расстройства слуха, 30 человек регулярно слушают музыку через наушники. Выясните, какой процентов потерявших слух активно стремились к этому?

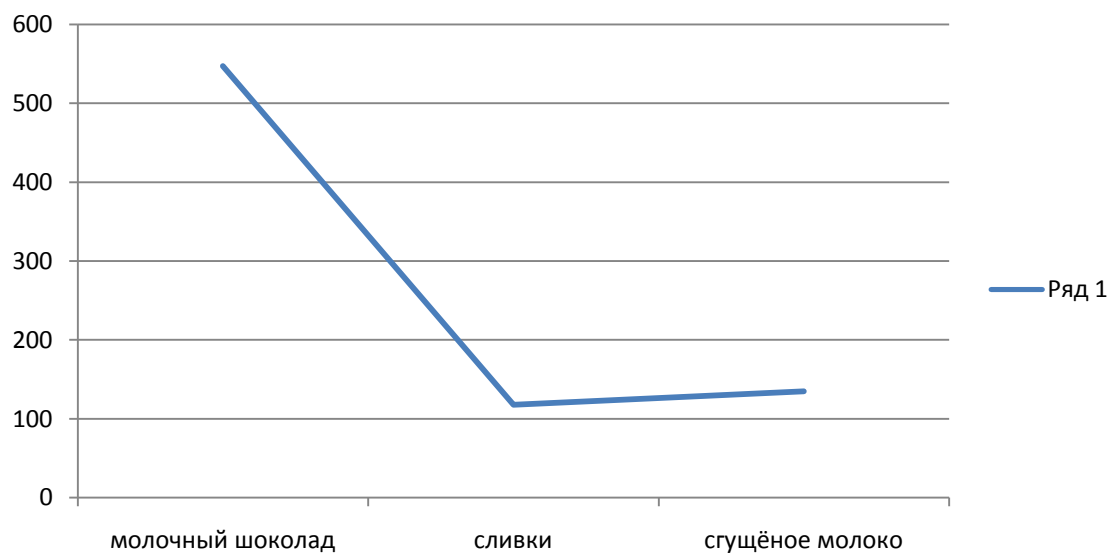
$30 \times 100 : 45 = 66,6\%$ - активно стремились потерять слух.

Ответ 66,6%

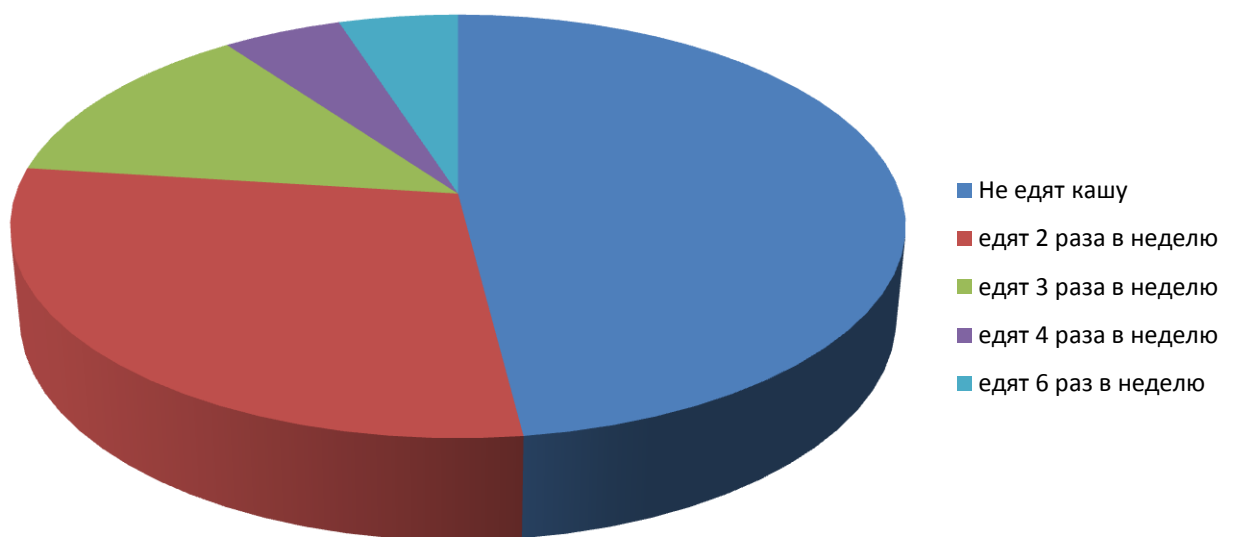
Диаграммы.



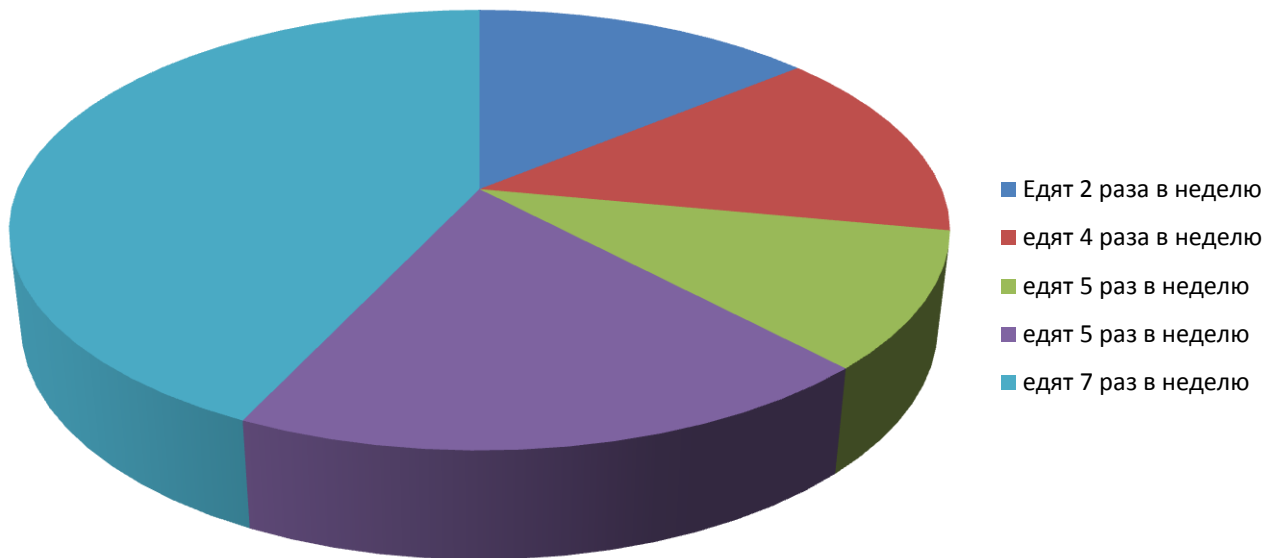
мороженое с шоколадной крошкой



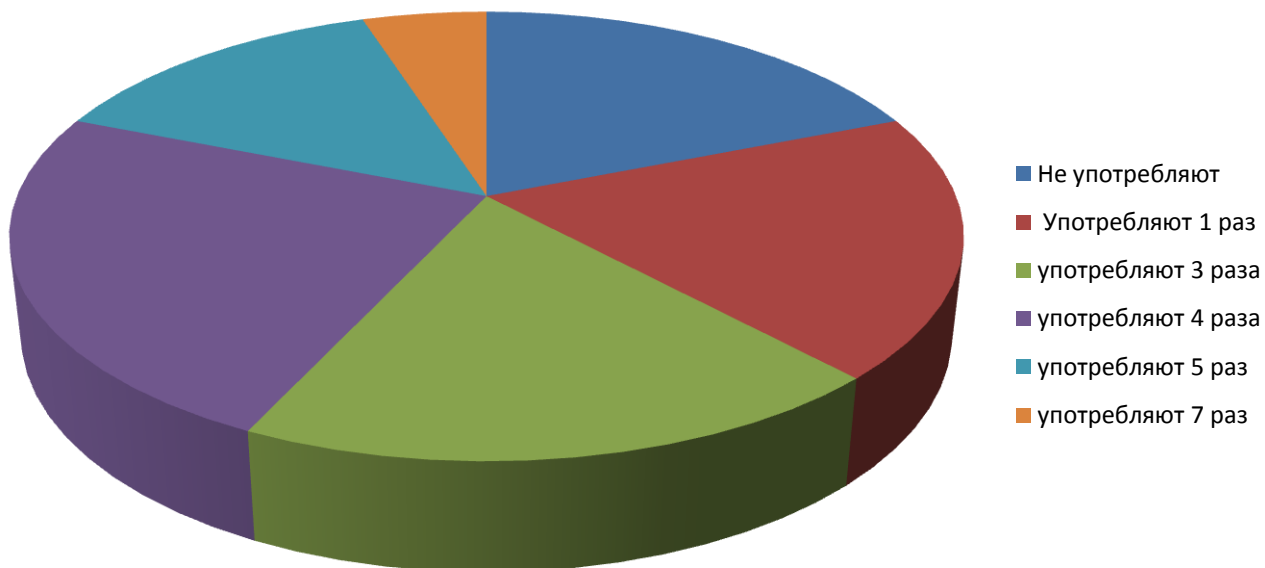
1. Сколько раз в неделю вы употребляете кашу?



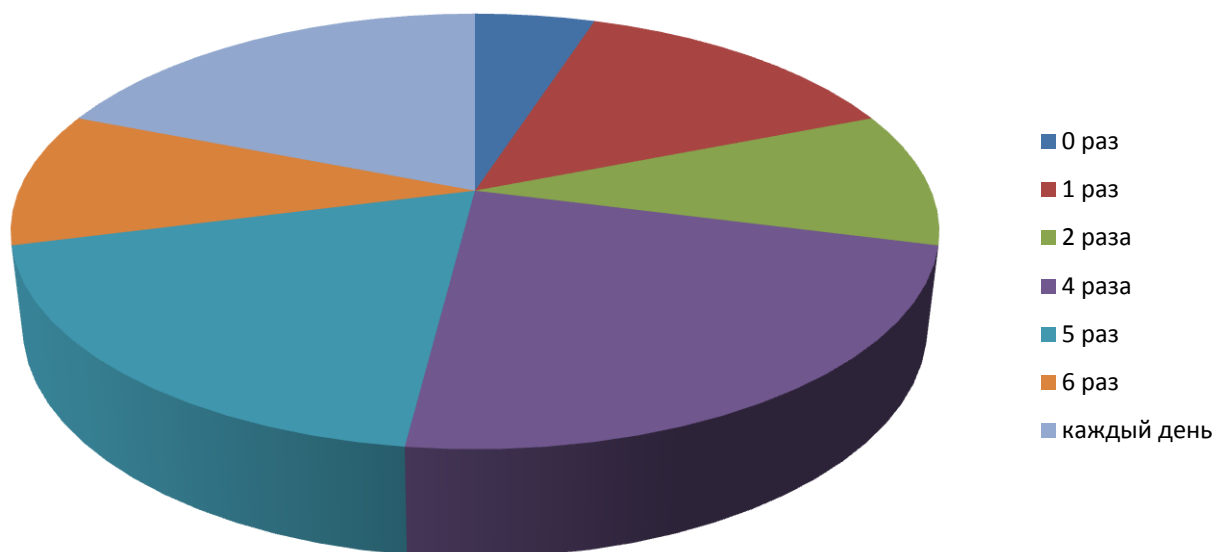
2. Сколько раз в неделю вы употребляете фрукты?



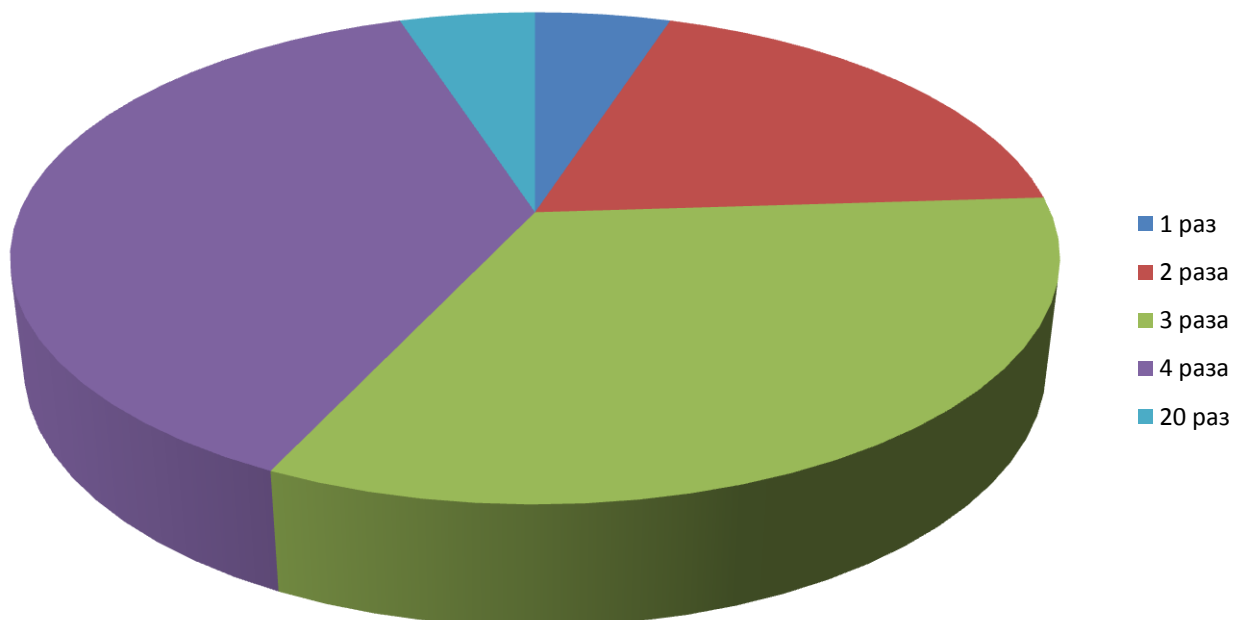
3. Сколько раз в неделю вы употребляете творог и йогурт?



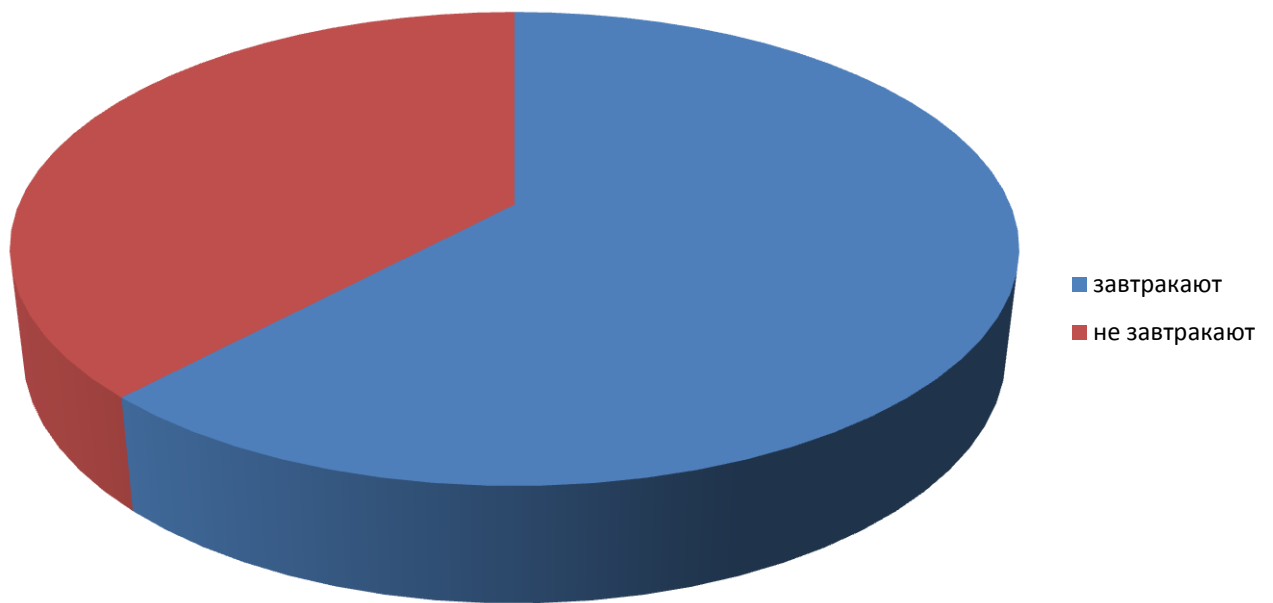
4. Как часто вы употребляете на ужин тяжёлую пищу?



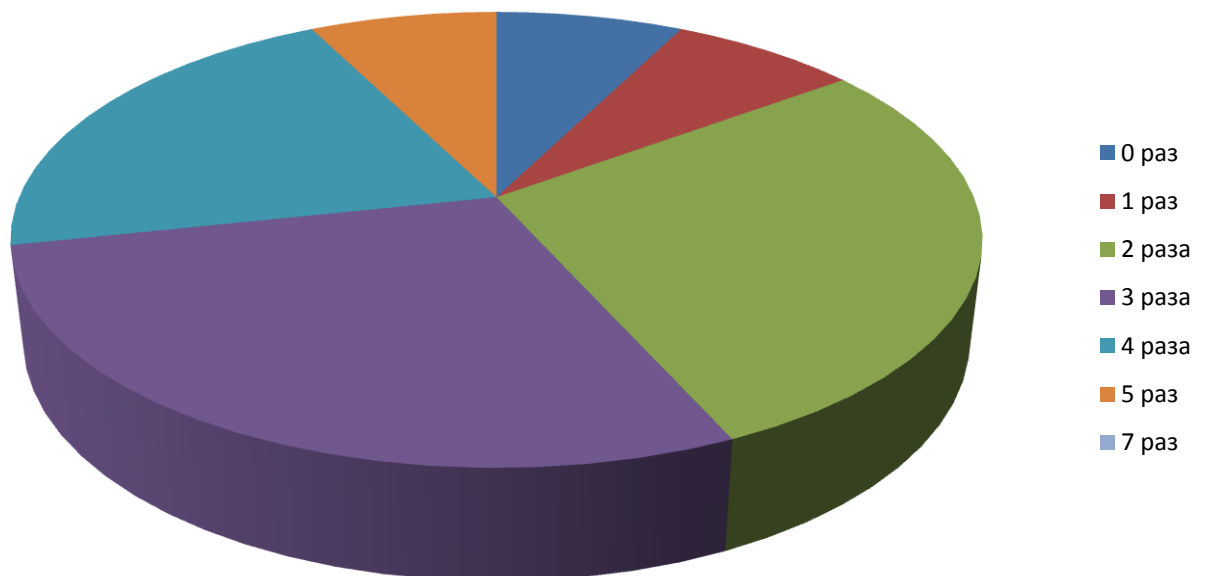
5. Как часто вы употребляете пищу (в день)?



6. Кто ходит завтракать в школьную столовую?



7. Как часто вы употребляете кондитерские изделия (в неделю)?





Карточка 1

$340 \times 0,34 = 115,6$ г - крапива

$340 \times 0,59 = 200,6$ г – пшеничная каша

Карточка 1		Карточка 2	
Биточки из крапивы	340 г	Салат из одуванчиков	200г
Крапива	34%	Листья одуванчика	50%
Пшеничная каша	59%	Зелёный лук	30%
Жир	5%	Петрушка	12,5%
Петрушка	2%	Растительное масло (по желанию добавить яйцо)	7,5%

$340 \times 0,05 = 17$ г - жир

$340 \times 0,02 = 6,8$ г - петрушка

Карточка 1

$340 \times 0,34 = 115,6$ г - крапива

$340 \times 0,59 = 200,6$ г – пшеничная каша

$340 \times 0,05 = 17$ г - жир

$340 \times 0,02 = 6,8$ г - петрушка

Карточка 2

$200 \times 0,5 = 100$ г – листья одуванчика

$200 \times 0,3 = 60$ г – зелёный лук

200x0,125= 25 г - петрушка

200x0,075= 15 г – растительное масло

ТАБЛИЦА КАЛОРИЙНОСТИ ОСНОВНЫХ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ:

МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

ПРОДУКТ	ВОДА	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ
Брынза из коровьего молока	52	17,9	20,1	0	260
Йогурт нат. 1.5% жирности	88	5	1,5	3,5	51
Кефир нежирный	91,4	3	0,1	3,8	30
Кефир жирный	88,3	2,8	3,2	4,1	59
Молоко	88,5	2,8	3,2	4,7	58
Молоко ацидофильное	81,7	2,8	3,2	10,8	83
Молоко сухое цельное	4	25,6	25	39,4	475
Молоко сгущеное	74,1	7	7,9	9,5	135
Молоко сгущеное с сахаром	26,5	7,2	8,5	56	315
Простокваша	88,4	2,8	3,2	4,1	58
Ряженка	85,3	3	6	4,1	85
Сливки 10%	82,2	3	10	4	118
Сливки 20%	72,9	2,8	20	3,6	205
Сметана 10%	82,7	3	10	2,9	116
Сметана 20%	72,7	2,8	20	3,2	206
Сырки и масса творожные особые	41	7,1	23	27,5	340
Сыр российский	40	23,4	30	0	371
Сыр голландский	38,8	26,8	27,3	0	361
Сыр швейцарский	36,4	24,9	31,8	0	396
Сыр пошехонский	41	26	26,5	0	334
Сыр плавленый	55	24	13,5	0	226
Творог жирный	64,7	14	18	1,3	226
Творог полужирный	71	16,7	9	1,3	156
Творог нежирный	77,7	18	0,6	1,5	86

ЖИРЫ, МАРГАРИН, МАСЛО

ПРОДУКТ	ВОДА	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ
Жир топленый	0,3	0	99,7	0	897
Шпик свиной (без шкурки)	5,7	1,4	92,8	0	816
Маргарин молочный	15,9	0,3	82,3	1	746
Маргарин бутербродный	15,8	0,5	82	1,2	744
Майонез	25	3,1	67	2,6	627
Масло растительное	0,1	0	99,9	0	899
Масло сливочное	15,8	0,6	82,5	0,9	748
Масло топленое	1	0,3	98	0,6	887

ХЛЕБ И ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ, МУКА

ПРОДУКТ	ВОДА	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ
Хлеб ржаной	42,4	4,7	0,7	49,8	214
Хлеб пшен. из муки I сорта	34,3	7,7	2,4	53,4	254
Сдобная выпечка	26,1	7,6	4,5	60	297
Баранки	17	10,4	1,3	68,7	312
Сушки	12	11	1,3	73	330
Сухари пшеничные	12	11,2	1,4	72,4	331
Сухари сливочные	8	8,5	10,6	71,3	397
Мука пшеничная высш. сорта	14	10,3	0,9	74,2	327
Мука пшеничная I сорта	14	10,6	1,3	73,2	329
Мука пшеничная II сорта	14	11,7	1,8	70,8	328
Мука ржаная	14	6,9	1,1	76,9	326

КРУПЫ

ПРОДУКТ	ВОДА	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ
Гречневая ядрица	14	12,6	2,6	68	329
Гречневая продел	14	9,5	1,9	72,2	326
Манная	14	11,3	0,7	73,3	326

Овсяная	12	11,9	5,8	65,4	345
Перловая	14	9,3	1,1	73,7	324
Пшено	14	12	2,9	69,3	334
Рисовая	14	7	0,6	73,7	323
Пшеничная "Полтавская"	14	12,7	1,1	70,6	325
Толокно	10	12,2	5,8	68,3	357
Ячневая	14	10,4	1,3	71,7	322
Геркулес	12	13,1	6,2	65,7	355
Кукурузная	14	8,3	1,2	75	325

ОВОЩИ

ПРОДУКТ	ВОДА	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ
Баклажаны	91	0,6	0,1	5,5	24
Брюква	87,5	1,2	0,1	8,1	37
Горошек зеленый	80	5,0	0,2	13,3	72
Кабачки	93	0,6	0,3	5,7	27
Капуста белокочанная	90	1,8	-	5,4	28
Капуста краснокочанная	90	1,8	-	6,1	31
Капуста цветная	90,9	2,5	-	4,9	29
Картофель	76	2	0,1	19,7	83
Лук зеленый (перо)	92,5	1,3	-	4,3	22
Лук порей	87	3	-	7,3	40
Лук репчатый	86	1,7	-	9,5	43
Морковь красная	88,5	1,3	0,1	7	33
Огурцы грунтовые	95	0,8	-	3	15
Огурцы парниковые	96,5	0,7	-	1,8	10
Перец зеленый сладкий	92	1,3	-	4,7	23
Перец красный сладкий	91	1,3	-	5,7	27
Петрушка (зелень)	85	3,7	-	8,1	45
Петрушка (корень)	85	1,5	-	11	47
Ревень (черешковый)	94,5	0,7	-	2,9	16
Редис	93	1,2	-	4,1	20
Редька	88,6	1,9	-	7	34

Репка	90,5	1,5	-	5,9	28
Салат	95	1,5	-	2,2	14
Свекла	86,5	1,7	-	10,8	48
Томаты (грунтовые)	93,5	0,6	-	4,2	19
Томаты (парниковые)	94,6	0,6	-	2,9	14
Зеленая фасоль	90	4	-	4,3	32
Хрен	77	2,5	-	16,3	71
Черемша	89	2,4	-	6,5	34
Чеснок	70	6,5	-	21,2	106
Шпинат	91,2	2,9	-	2,3	21
Щавель	90	1,5	-	5,3	28

ФРУКТЫ И ЯГОДЫ

ПРОДУКТ	ВОДА	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ
Абрикосы	86	0,9	-	10,5	46
Айва	87,5	0,6	-	8,9	38
Алыча	89	0,2	-	7,4	34
Ананас	86	0,4	-	11,8	48
Бананы	74	1,5	-	22,4	91
Вишня	85,5	0,8	-	11,3	49
Гранат	85	0,9	-	11,8	52
Груша	87,5	0,4	-	10,7	42
Инжир	83	0,7	-	13,9	56
Кизил	85	1	-	9,7	45
Персики	86,5	0,9	-	10,4	44
Рябина садовая	81	1,4	-	12,5	58
Рябина черноплодная	80,5	1,5	-	12	54
Слива садовая	87	0,8	-	9,9	43
Финики	20	2,5	-	72,1	281
Хурма	81,5	0,5	-	15,9	62
Черешня	85	1,1	-	12,3	52
Шелковица	82,7	0,7	-	12,7	53
Яблоки	86,5	0,4	-	11,3	46

Апельсин	87,5	0,9	-	8,4	38
Грейпфрут	89	0,9	-	7,3	35
Лимон	87,7	0,9	-	3,6	31
Мандарин	88,5	0,8	-	8,6	38
Брусника	87	0,7	-	8,6	40
Виноград	80,2	0,4	-	17,5	69
Голубика	88,2	1	-	7,7	37
Ежевика	88	2	-	5,3	33
Земляника	84,5	1,8	-	8,1	41
Клюква	89,5	0,5	-	4,8	28
Крыжовник	85	0,7	-	9,9	44
Малина	87	0,8	-	9	41
Морошка	83,3	0,8	-	6,8	31
Облепиха	75	0,9	-	5,5	30
Смородина белая	86	0,3	-	8,7	39
Смородина красная	85,4	0,6	-	8	38
Смородина черная	85	1,0	-	8,0	40
Черника	86,5	1,1	-	8,6	40
Шиповник свежий	66	1,6	-	24	101
Шиповник сушеный	14	4,0	-	60	253

СУХОФРУКТЫ

ПРОДУКТ	ВОДА	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ
Урюк	18	5	-	67,5	278
Курага	20,2	5,2	-	65,9	272
Изюм с косточкой	19	1,8	-	70,9	276
Изюм кишмиш	18	2,3	-	71,2	279
Вишня	18	1,5	-	73	292
Груша	24	2,3	-	62,1	246
Персики	18	3,0	-	68,5	275
Чернослив	25	2,3	-	65,6	264
Яблоки	20	3,2	-	68	273

БОБОВЫЕ

ПРОДУКТ	ВОДА	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ
Бобы	83	6	0,1	8,3	58
Горох лущеный	14	23	1,6	57,7	323
Горох цельный	14	23	1,2	53,3	303
Соя	12	34,9	17,3	26,5	395
Фасоль	14	22,3	1,7	54,5	309
Чечевица	14	24,8	1,1	53,7	310

ГРИБЫ

ПРОДУКТ	ВОДА	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ
Белые свежие	89,9	3,2	0,7	1,6	25
Белые сушеные	13	27,6	6,8	10	209
Подберезовики свежие	91,6	2,3	0,9	3,7	31
Подосиновики свежие	91,1	3,3	0,5	3,4	31
Сыроежи свежие	83	1,7	0,3	1,4	17

МЯСО, СУБПРОДУКТЫ, ПТИЦА

ПРОДУКТ	ВОДА	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ
Баранина	67,6	16,3	15,3	0	203
Говядина	67,7	18,9	12,4	0	187
Конина	72,5	20,2	7	0	143
Кролик	65,3	20,7	12,9	0	199
Свинина нежирная	54,8	16,4	27,8	0	316
Свинина жирная	38,7	11,4	49,3	0	489
Телятина	78	19,7	1,2	0	90
Бараньи Почки	79,7	13,6	2,5	0	77

Баранья Печень	71,2	18,7	2,9	0	101
Баранье Сердце	78,5	13,5	2,5	0	82
Говяжьи Мозги	78,9	9,5	9,5	0	124
Говяжья Печень	72,9	17,4	3,1	0	98
Говяжьи Почки	82,7	12,5	1,8	0	66
Говяжье Вымя	72,6	12,3	13,7	0	173
Говяжье Сердце	79	15	3	0	87
Говяжий Язык	71,2	13,6	12,1	0	163
Почки свиные	80,1	13	3,1	0	80
Печень свиная	71,4	18,8	3,6	0	108
Сердце свиное	78	15,1	3,2	0	89
Язык свиной	66,1	14,2	16,8	0	208
Гуси	49,7	16,1	33,3	0	364
Индейка	64,5	21,6	12	0,8	197
Куры	68,9	20,8	8,8	0,6	165
Цыплята	71,3	18,7	7,8	0,4	156
Утки	51,5	16,5	61,2	0	346

КОЛБАСА И КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ

ПРОДУКТ	ВОДА	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ
Вареная колбаса Диабетическая	62,4	12,1	22,8	0	254
Вареная колбаса Диетическая	71,6	12,1	13,5	0	170
Вареная колбаса Докторская	60,8	13,7	22,8	0	260
Вареная колбаса Любительская	57	12,2	28	0	301
Вареная колбаса Молочная	62,8	11,7	22,8	0	252
Вареная колбаса Отдельная	64,8	10,1	20,1	1,8	228
Вареная колбаса Телячья	55	12,5	29,6	0	316
Сардельки Свиные	53,7	10,1	31,6	1,9	332
Сосиски Молочные	60	12,3	25,3	0	277
Сосиски Русские	66,2	12	19,1	0	220
Сосиски Свиные	54,8	11,8	30,8	0	324
Варено-копченая Любительская	39,1	17,3	39	0	420
Варено-копченая Сервелат	39,6	28,2	27,5	0	360

Полукопченая Краковская	34,6	16,2	44,6	0	466
Полукопченая Минская	52	23	17,4	2,7	259
Полукопченая Полтавская	39,8	16,4	39	0	417
Полукопченая Украинская	44,4	16,5	34,4	0	376
Сырокопченая Любительская	25,2	20,9	47,8	0	514
Сырокопченая Московская	27,6	24,8	41,5	0	473

МЯСНЫЕ КОНСЕРВЫ И КОПЧЕНОСТИ

ПРОДУКТ	ВОДА	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ
Говядина тушеная	63	16,8	18,3	0	232
Завтрак туриста (говядина)	66,9	20,5	10,4	0	176
Завтрак туриста (свинина)	65,6	16,9	15,4	0	206
Колбасный фарш	63,2	15,2	15,7	2,8	213
Свинина тушеная	51,1	14,9	32,2	0	349
Грудинка сырокопченая	21	7,6	66,8	0	632
Корейка сырокопченая	37,3	10,5	47,2	0	467
Ветчина	53,5	22,6	20,9	0	279

ЯЙЦА

ПРОДУКТ	ВОДА	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ
Яйцо куриное	74	12,7	11,5	0,7	157
Яичный порошок	6,8	45	37,3	7,1	542
Сухой белок	12,1	73,3	1,8	7	336
Сухой желток	5,4	34,2	52,2	4,4	623
Яйцо перепелиное	73,3	11,9	13,1	0,6	168

РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ

ПРОДУКТ	ВОДА	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ
---------	------	-------	------	----------	------

Бычки	70,8	12,8	8,1	5,2	145
Горбуша	70,5	21	7	0	147
Камбала	79,5	16,1	2,6	0	88
Карась	78,9	17,7	1,8	0	87
Карп	79.1	16	3.6	0	96
Кета	71.3	22	5.6	0	138
Корюшка	79.8	15.5	3.2	0	91
Ледяная	81.8	15.5	1.4	0	75
Лещ	77.7	17.1	4.1	0	105
Семга	62.9	20.8	15.1	0	219
Макрурус	85	13.2	0.8	0	60
Минога	75	14.7	11.9	0	166
Минтай	80.1	15.9	0.7	0	70
Мойва	75	13.4	11.5	0	157
Навага	81.1	16.1	1	0	73
Налим	79.3	18.8	0.6	0	81
Нототения мраморная	73.4	14.8	10.7	0	156
Окунь морской	75.4	17.6	5.2	0	117
Окунь речной	79.2	18.5	0.9	0	82
Осетр	71.4	16.4	10.9	0	164
Палтус	76.9	18.9	3	0	103
Путассу	81.3	16.1	0.9	0	72
Рыба-сабля	75.2	20.3	3.2	0	110
Рыбец каспийский	77	19.2	2.4	0	98
Сазан	75.3	18.4	5.3	0	121
Сайра крупная	59.8	18.6	20.8	0	262
Сайра мелкая	71.3	20.4	0.8	0	143
Салака	75.4	17.3	5.6	0	121
Сельдь	62.7	17.7	19.5	0	242
Сиг	72.3	19	7.5	0	144
Скумбрия	71.8	18	9	0	153
Сом	75	16.8	8.5	0	144
Ставрида	74.9	18.5	5	0	119
Стерлядь	74.9	17	6.1	0	320
Судак	78.9	19	0.8	0	83

Треска	80.7	17.5	0.6	0	75
Тунец	74	22,7	0,7	0	96
Угольная рыба	71.5	13.2	11.6	0	158
Угорь морской	77.5	19.1	1.9	0	94
Угорь	53.5	14.5	30.5	0	333
Хек	79.9	16.6	2.2	0	86
Щука	70.4	18.8	0.7	0	82
Язь	80.1	18.2	0.3	0	117
Креветка дальневосточная	64,8	28,7	1,2	0	134
Печень трески	26,4	4,2	65,7	0	613
Кальмар	80,3	18	0,3	0	75
Краб	81,5	16	0,5	0	69
Креветка	77,5	18	0,8	0	83
Морская капуста	88	0,9	0,2	3	5
Паста "Океан"	72,2	18,9	6,8	0	137
Трепанг	89,4	7,3	0,6	0	35

ИКРА

ПРОДУКТ	ВОДА	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ
Кеты зернистая	46,9	31,6	13,8	0	251
Лещевая пробойная	58	24,7	4,8	0	142
Минтаевая пробойная	63,2	28,4	1,9	0	131
Осетровая зернистая	58	28,9	9,7	0	203
Осетровая пробойная	39,5	36	10,2	0	123

ОРЕХИ

ПРОДУКТ	ВОДА	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ
Фундук	4,8	16,1	66,9	9,9	704
Миндаль	4	18,6	57,7	13,6	645
Грецкий орех	5	13,8	61,3	10,2	648

Арахис	10	26,3	45,2	9,7	548
Семя подсолнечника	8	20,7	52,9	5	578

СЛАДОСТИ

ПРОДУКТ	ВОДА	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ
Мед	17,2	0,8	0	80,3	308
Драже фруктовое	7	3,7	10,2	73,1	384
Зефир	20	0,8	0	78,3	299
Ирис	6,5	3,3	7,5	81,8	387
Мармелад	21	0	0,1	77,7	296
Карамель	4,4	0	0,1	77,7	296
Конфеты, глаз-ые шоколадом	7,9	2,9	10,7	76,6	396
Пастила	18	0,5	0	80,4	305
Сахар	0,2	0,3	0	99,5	374
Халва тахинная	3,9	12,7	29,9	50,6	510
Халва подсолнечная	2,9	11,6	29,7	54	516
Шоколад темный	0,8	5,4	35,3	52,6	540
Шоколад молочный	0,9	6,9	35,7	52,4	547
Вафли с фр-ми начинками	12	3,2	2,8	80,1	342
Вафли с жировыми начинками	1	3,4	30,2	64,7	530
Пирожное слоеное с кремом	9	5,4	38,6	46,4	544
Пирожное слоеное с яблоком	13	5,7	25,6	52,7	454
Пирожное бисквитное	21	4,7	9,3	84,4	344
Пряники	14,5	4,8	2,8	77,7	336
Торт бисквитный	25	4,7	20	49,8	386
Торт миндальный	9,3	6,6	35,8	46,8	524