**«Биологи»**

**Карточка №5**

**Белки и пища**

1. Основные источники пищевого белка. Содержание белка в различных продуктах (работа с таблицей «Энергетическая ценность продуктов»)
2. Белковый обмен и белковый баланс, азотное равновесие.

(сообщение)

1. Суточное употребление белка для людей разного возраста и разного вида деятельности (сообщение)
2. Основные принципы рационального питания (видеофрагмент)
3. Белки растительного и животного происхождения. Вегетарианство и веганизм: за и против. ГМО (сообщение и обсуждение)



