

Технологическая карта урока английского языка в 10 классе
(УМК: Starlight 10 (Звездный английский. 10 класс). Учебник. Баранова К.М., Дули Д., Копылова В.В. и др.) в соответствии с ФГОС.

Автор: Иванова Анна Валерьевна,
Должность: учитель английского языка
муниципального образовательного
учреждения «Средняя школа №37 с
углубленным изучением английского
языка» г. Ярославль

Технологическая карта урока

Предмет: английский язык

Класс: 10 «А»

УМК: **Starlight 10** (Звездный английский. 10 класс). Учебник. *Баранова К.М., Дули Д., Копылова В.В. и др.*)

Тема урока: “Healthy eating”

Тип урока: комбинированный

Цель урока: научить обучающихся строить монологическое высказывание по теме «Здоровое питание»

Задачи урока: 1) Определить значение понятие «Здоровая пища 2)Активизировать лексику по теме «Еда» 3)

Обсудить меню с одноклассниками и дать рекомендации.

Занятие нацелено на достижение следующих результатов ФГОС среднего общего образования:

Планируемые результаты:

Предметные:

- научиться применять лексический материал по теме «Healthy food» посредством всех видов речевой деятельности;

Метапредметные:

- развивать умения просмотрового и поискового чтения и умения работы с текстом;
- уметь работать с формулами;
- развивать умение работать в команде для достижения общей цели, распределять роли;
- развивать умение обобщать, анализировать и критически оценивать информацию;
- формировать и развивать умения ораторского мастерства, умения выступать перед аудиторией;

- развивать умения правильно распределять и использовать свое время.

Личностные:

- способствовать развитию умений культуры общения;
- воспитывать уважение к точке зрения собеседника.

Развиваемые УУД:

- развитие **коммуникативных УУД** путем построения развернутого монологического высказывания;
- развитие **познавательных УУД** через анализ текста, сбор и систематизацию информации, анализ монологических высказываний;
- развитие **регулятивных УУД** посредством целеполагания, рефлексии, работы в группах/парах.
- развитие **личностных УУД** посредством формирования представления о реалиях современного мира.

Урок был разработан на основе:

- технологии проектной деятельности; технологии проблемного обучения; технологии коммуникативного обучения.
- принципа личностно-ориентированного обучения, принципа деятельностного обучения, принципа наглядности, сознательности и творческого характера обучения.

Оборудование и материалы:

- Компьютер, проектор, раздаточный материал (Appendix).

- **Формы работы:** фронтальная, индивидуальная, в группах

Литература и информационные ресурсы

1. УМК: **Starlight 10** (Звездный английский. 10 класс). Учебник. *Баранова К.М., Дули Д., Копылова В.В. и др.*)
2. <https://www.fatsecret.com>

3. <https://U-Tube>

СТРУКТУРА И ХОД УРОКА

№	Этап урока	Деятельность учителя	Деятельность ученика	Формируемые УУД	время
1	Орг. момент:	Учитель приветствует учеников и настраивает их на работу: Good morning! Take your seats, please and get ready for the lesson. How is it going?	Приветствуют учителя, соблюдая нормы речевого этикета. Взаимодействуют с учителем во время беседы, осуществляемой во фронтальном режиме.	КУУД: Взаимодействуют с учителем во время приветствия. Слушают собеседника. КУУД: выражают свои мысли при ответах на вопросы	2 мин

2	Постановка целей и задач урока Мотивация к учебной деятельности.	Для того чтобы помочь ученикам предположить тему урока учитель просит посмотреть на картинки на экране (люди разного телосложения и разная еда рядом). Look at the screen (Appendix 1). Who and what do you see? What`s the problem? What is the topic of our today`s lesson?	Обучающиеся смотрят на картинки, пытаюсь понять, о чём пойдёт речь. PUPILS GIVE THEIR IDEAS ABOUT THE TOPIC Обучающиеся совместно с учителем ставят перед собой цель урока и задачи: <u>The aim:</u> To analyze how food people eat influences their weight. <u>Tasks:</u> • Identify what healthy food is • Revise vocabulary to the topic Food • Discuss the menu and give possible solutions to its improvement Цель и задачи вывешиваются на доске	РУУД: пробуждение интереса к учебной деятельности КУУД: Взаимодействуют с учителем, пытаюсь поставить цель и задачи для её достижения	7 мин
---	--	--	--	---	-------

3	Актуализация знаний лексики	Учитель просит вспомнить группы продуктов и питательные вещества, которыми богаты разные продукты (Appendix 2), пищевую пирамиду и проанализировать ее с точки зрения наличия питательных веществ. Food you eat is different. Why? What nutrients do you remember? How do people know this or that kind of food is rich in these or those nutrients? Show a food pyramid to make them understand how food is arranged there in order to understand what food is healthier for them to eat Активизирует ЛЕ по теме с применением (quiz на сайте https://quizizz.com. Nutrients.)	Учащиеся, называют виды продуктов, которые они знают, видя картинку на доске, затем объясняют, какими питательными веществами богаты разные продукты. В командах проверяют свои знания слов относительно разных питательных веществ(quiz на сайте https://quizizz.com. Nutrients.)	ПУУД и РУУД: Обобщают ранее изученный материал, основные типы продуктов, питательных веществ и строение пищевой пирамиды РУУД: Осуществляют контроль знания ранее изученного материала	10 - 12мин
---	---	---	--	--	--------------------------

4	Применение знаний в самостоятельной работе с данными	How people understand whether they eat healthy or unhealthy food? What do you think? Remember the pictures I've shown you at the beginning of the lesson. The teacher wants students to use QR code and to open Wikipedia in order to find information about BMI and a special formula to calculate its value. As soon as they find information they are ready to calculate BMI of the person. The teacher gives each group a card the data of a person with his age, height and weight. They made necessary calculations (Appendices 4) They make all calculations and find BMI of the people given. They analyze it and come to a conclusion . What is the reason why these people are overweight? Maybe they eat too many calories? And what is calories? They watch this video and hear info about the meaning of calories and number of calories for men and women per day.	Учащиеся слышат вопрос учителя и дают ответ на вопросы. Затем включаются в самостоятельную деятельность, открывают Википедию с помощью QR reader и находят информацию относительно индекса массы тела и формулы по её вычислению. Обсуждают информацию в группах. Работают с формулой и вычисляют индекс массы тела, предложенного для каждой группы человека. Аргументируют свою точку зрения, опираясь на данные Википедии Смотрят видео о том, что такое калории и сколько калорий необходимо в день потреблять мужчинам и женщинам.	РУУД и ПУУД: Поиск и выделение необходимой информации и способов ее реализации, пользуясь схемой и формулой для определения индекса массы тела, делают вывод о том, есть ли лишняя масса у предложенного для расчёта. РУУД: уметь оценить полученную информацию через сравнение её с предоставленными данными. КУУД и ЛУУД: дают устные ответы по заданию своей группы . ПУУД: Уметь оценить полученную информацию	10 мин
---	--	--	---	--	----------------------

5	Анализ данных и принятие соответствующего решения	Учитель раздает ученикам меню 1 людей с карточки и дает проанализировать его с точки зрения калорий и питательных веществ. Дается план. 1.What is the total number of calories a person consumes a day? 2. How many meals a day does she have? 3. What nutrients does each dish contain? 4. What kind of food (from the terms of cooking methods is on the menu) 5. What recommendations would you give this person to reduce the amount of calories per day.	Учащиеся анализируют меню (меню выдаётся) (Appendix 6) согласно ежедневному количеству потребляемых калорий и дают советы по его совершенствованию.	ПУУД: Уметь оценить полученную информацию ЛУУД: дают устные ответы по заданию своей группы	10 мин
---	---	---	--	--	----------------------

6	Рефлексия	Организовать опрос в свободной форме, где обучающиеся напишут о том, чему они научились, в чём испытывали трудность и над чем нужно работать.	Используют цветные листы для обратной связи, приклеивают их на доску.	ЛУУД, РУУД, ПУУД, КУУД: Оценивают свою работу на уроке, высказывают свои мысли о достижении цели, выражают своё отношение к изученной теме.	5мин
---	-----------	---	---	---	------

Appendix 1.





Appendix 2.



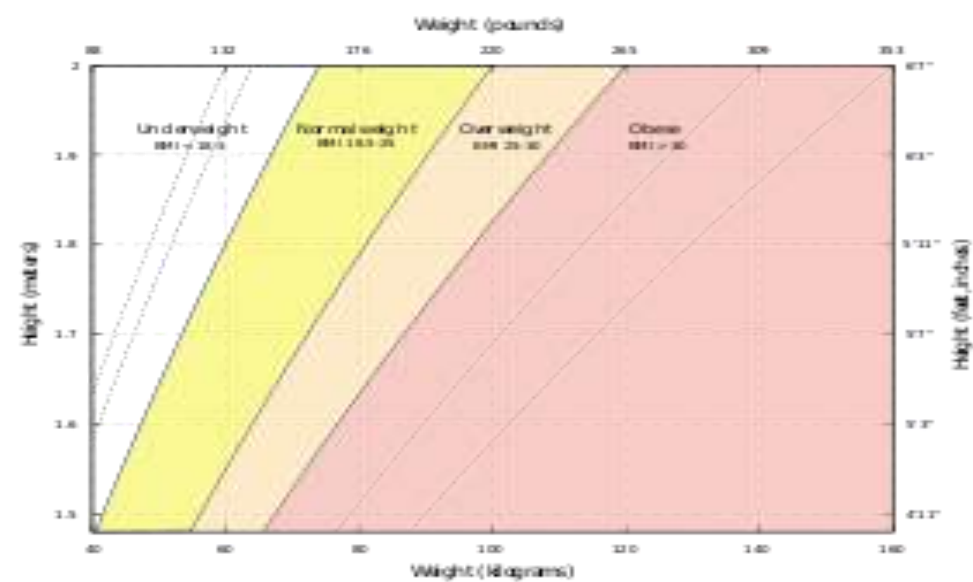
Appendix 3

Body mass index (BMI) is a value derived from the [mass](#) ([weight](#)) and [height](#) of a person. The BMI is defined as the [body mass](#) divided by the [square](#) of the [body height](#), and is universally expressed in [units](#) of kg/m^2 , resulting from mass in [kilograms](#) and height in [metres](#).

The BMI may be determined using a table^{[\[note 1\]](#)} or chart which displays BMI as a function of mass and height using contour lines or colours for different BMI categories, and which may use other units of measurement (converted to metric units for the calculation).^{[\[note 2\]](#)}

The BMI is a convenient [rule of thumb](#) used to broadly categorize a person as *underweight*, *normal weight*, *overweight*, or *obese* based on tissue mass ([muscle](#), fat, and bone) and height. That categorization is the subject of some debate about where on the BMI scale the dividing lines between categories should be placed.^{[\[1\]](#)} Commonly accepted BMI ranges are underweight: under 18.5 kg/m^2 , normal weight: 18.5 to 25, overweight: 25 to 30, obese: over 30.^{[\[2\]](#)}

BMIs under 20.0 and over 25.0 have been associated with higher all-causes mortality, with the risk increasing with distance from the 20.0–25.0 range.^{[\[3\]](#)}



Appendix 4.

name	Pete	Hannah
age	16	15
height	1,75	1,6
weight	90	65
lifestyle	inactive	inactive

Video about calories: <https://www.youtube.com/watch?v=LciYghP8mv4>

Appendix 5

Hannah`s menu per day

<u>Breakfast</u>	Fried eggs(2) Cottage cheese Cheese sandwich Tea with milk
<u>Lunch</u>	Hamburger Cola (1 medium)
<u>Dinner</u>	Chicken soup with dumplings and potatoes Fried potatoes (2 cups) Baked apple pie Orange juice
<u>Supper</u>	Slow roasted Chicken and Noodles Avocado and cucumber salad Merinda Strawberry

Apendix 6.

Fried Eggs

Nutrition Facts

Serving Size 2 fried eggs

Amount Per Serving
Calories 170

% Daily Values*

Total Fat 12g 18%

Saturated Fat 4g 20%

Trans Fat 0g

Cholesterol 390mg 130%

Sodium 160mg 7%

Total Carbohydrate 1g 0%

Dietary Fiber 0g 0%

Sugars 0g

Protein 13g

Vitamin D -

Calcium -

Iron -

Potassium -

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Nutrition summary:

Calories	Fat	Carbs	Protein
170	12g	1g	13g

There are 170 calories in a 2 fried eggs serving of IHOP Fried Eggs.

Calorie breakdown: 66% fat, 2% carbs, 32% protein.

Related Eggs from IHOP:

[Cheesy Western Omelette](#)

[Hearty Ham & Cheese Omelette](#)

[Sirloin Tips & Eggs](#)

[T-Bone Steak & Eggs \(without Pancakes\)](#)

[Egg White Vegetable Omelette](#)

[Egg Whites](#)

[find more ihop eggs products](#)

More Products from IHOP:

[Italian Cannoli Pancakes](#)

[Signature Pancake Sliders](#)

[French Fries](#)

[Mega Monster Cheeseburger](#)

[Bacon Cheeseburger \(No Bun\)](#)

[view all ihop products](#)

1 Cup Fried Potatoes

Nutrition Facts

Serving Size 1 cup

Amount Per Serving
Calories 243

% Daily Values*

Total Fat 6.3g 10%

Saturated Fat 2.289g 11%

Trans Fat -

Polyunsaturated Fat 1.147g

Monounsaturated Fat 2.386g

Cholesterol 8mg 3%

Sodium 521mg 22%

Total Carbohydrate 42.79g 14%

Dietary Fiber 3.6g 15%

Sugars 2.16g

Protein 4.68g

Vitamin D -

Calcium 28mg 3%

Iron 1.04mg 6%

Potassium 690mg 20%

Vitamin A 101IU 2%

Vitamin C 23.0mg 38%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Last updated: 01 Aug 11 08:24 AM

Nutrition summary:

Calories
243

Fat
6.3g

Carbs
42.79g

Protein
4.68g

There are 243 calories in 1 cup of Fried Potatoes.

Calorie breakdown: 23% fat, 69% carbs, 8% protein.

Common Serving Sizes:

Serving Size	Calories
• 100 g	125
• 1 cup	243

Related Types of Potatoes:

[Roasted Potato](#)

[Potatoes \(Flesh, with Salt, Boiled\)](#)

[White Potatoes \(Flesh and Skin\)](#)

[White Potatoes \(Flesh and Skin, Baked\)](#)

[Mashed Potato](#)

[Potatoes \(Flesh, Without Salt, Boiled\)](#)

[view more potatoes nutritional info](#)

See Also:

You searched for "**Fried Potatoes**". Did you mean:

[Sodexo Home Fried Potatoes](#)

[Russet Potatoes \(Flesh and Skin\)](#)

[America's Choice Seasoned Fried Potatoes](#)

[Potato \(Flesh and Skin\)](#)

[Denny's Country Fried Potatoes](#)

4 Oz Boneless

Fried Breaded Tenderloin Pork

Nutrition Facts

Serving Size 4 oz of boneless

Amount Per Serving

Calories **221**

% Daily Values*

Total Fat 10.25g **16%**

Saturated Fat 2.18g **11%**

Trans Fat -

Polyunsaturated Fat 3.53g

Monounsaturated Fat 3.774g

Cholesterol 85mg **28%**

Sodium 383mg **16%**

Total Carbohydrate 8.33g **3%**

Dietary Fiber 0.6g **2%**

Sugars 0.76g

Protein 22.52g

Vitamin D -

Calcium 27mg 3%

Iron 1.61mg 9%

Potassium 331mg 9%

Vitamin A 30IU 1%

Vitamin C 0.7mg 1%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Nutrition summary:

Calories
221

Fat
10.25g

Carbs
8.33g

Protein
22.52g

There are **221 calories** in 4 ounces of boneless Fried Breaded Tenderloin Pork.

Calorie breakdown: **43% fat**, **15% carbs**, **42% protein**.

Common Serving Sizes:

Serving Size	Calories
• 1 cubic inch boneless	33
• 1 oz boneless (yield after cooking)	49
• 1 oz boneless	55
• 100 g	195
• 1 cup diced	261

Related Types of Pork:

[Pork](#)

[Pork Roast](#)

[Pork Chop](#)

[Pork Loin \(Tenderloin\)](#)

[Pork Spareribs](#)

[Ground Pork](#)

[view more pork nutritional info](#)

See Also:

[Fried, Breaded or Floured Pork](#)

1 Cup

Chicken Soup with Dumplings and Potatoes

Nutrition Facts

Serving Size

1 cup

Amount Per Serving

Calories113

% Daily Values*		
Total Fat	5.15g	8%
Saturated Fat	1.215g	6%
Trans Fat	-	
Polyunsaturated Fat	1.219g	
Monounsaturated Fat	2.352g	
Cholesterol	30mg	10%
Sodium	801mg	33%
Total Carbohydrate	11.09g	4%
Dietary Fiber	1g	4%
Sugars	0.98g	
Protein	5.72g	
Vitamin D	-	
Calcium	15mg	2%
Iron	0.65mg	4%
Potassium	211mg	6%
Vitamin A	489IU	10%
Vitamin C	3.5mg	6%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Nutrition summary:

Calories	Fat	Carbs	Protein
113	5.15g	11.09g	5.72g

There are 113 calories in 1 cup of Chicken Soup with Dumplings and Potatoes.

Calorie breakdown: 41% fat, 39% carbs, 20% protein.

Common Serving Sizes:

Serving Size	Calories
• 1 oz	13
• 100 g	45
• 1 cup	113

Related Types of Chicken Soup:

- [Chicken Noodle Soup](#)
- [Chunky Chicken Soup \(Canned\)](#)
- [Chicken Rice Soup](#)
- [Chicken Soup](#)
- [Chicken Stock](#)
- [Chicken Vegetable Soup \(with Equal Volume Water, Canned\)](#)
- [view more chicken soup nutritional info](#)

Related Types of Soups:

- [Taco Soup](#)
- [Tomato Soup](#)
- [Miso Soup](#)

1 Sandwich

Cheese Sandwich

Nutrition Facts

Serving Size 1 sandwich

Amount Per Serving

Calories 261

% Daily Values*

Total Fat 12.67g 19%

Saturated Fat 5.378g 27%

Trans Fat -

Polyunsaturated Fat 2.109g

Monounsaturated Fat 4.211g

Cholesterol 22mg 7%

Sodium 734mg 31%

Total Carbohydrate 27.6g 9%

Dietary Fiber 1.2g 5%

Sugars 3.95g

Protein 9.1g

Vitamin D -

Calcium 233mg 23%

Iron 2.04mg 11%

Potassium 127mg 4%

Vitamin A 393IU 8%

Vitamin C 0mg 0%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Nutrition summary:

Calories

261

Fat

12.67g

Carbs

27.6g

Protein

9.1g

There are 261 calories in 1 Cheese Sandwich.

Calorie breakdown: 44% fat, 42% carbs, 14% protein.

Common Serving Sizes:

Serving Size	Calories
• 1 oz	89
• 1 sandwich	261
• 100 g	315

Related Types of Sandwiches:

[Roast Beef Sandwich](#)

[Ham and Cheese Sandwich](#)

[Turkey Sandwich with Spread](#)

[Peanut Butter and Jelly Sandwich](#)

[Chicken Sandwich with Spread](#)

[view more sandwiches nutritional info](#)

See Also:

[Cheese Spread Sandwich](#)

[Steak n Shake Grilled Cheese Sandwich](#)

[Grilled Cheese Sandwich](#)

[My Essentials Four Cheese Stuffed Sandwiches](#)

[Kellogg's Special K Flatbread Breakfast Sandwich Bacon, Egg](#)

Nutrition Facts

Serving Size 1 serving (10.9g)

Amount Per Serving

Calories 309

% Daily Values*

Total Fat 4g 6%

Saturated Fat 1g 5%

Trans Fat -

Cholesterol 76mg 25%

Sodium 584mg 24%

Total Carbohydrate 25g 8%

Dietary Fiber 1g 4%

Sugars 3g

Protein 14g

Vitamin D -

Calcium -

Iron -

Potassium -

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Nutrition summary:

Calories
309

Fat
4g

Carbs
25g

Protein
14g

There are 309 calories in 1 serving of Bob Evans Slow-Roasted Chicken-N-Noodles.

Calorie breakdown: 19% fat, 52% carbs, 29% protein.

Related Noodles from Bob Evans:

[Chicken-N-Noodles with Saltine Crackers](#)

[Chicken & Noodles](#)

[Chicken & Noodles Deep Dish Dinner](#)

[Creamy Chicken & Noodles](#)

Related Chicken from Bob Evans:

[Grilled Chicken Tenders](#)

[Fried Chicken Strips](#)

[Grilled Chicken Breast with plain Baked Potato & steamed Broccoli Florets](#)

[Garlic Butter Grilled Chicken Breast](#)

[Fried Chicken Breast](#)

[Chicken Parmesan with Meat Sauce](#)

[find more bob evans chicken products](#)

1 Cup

Avocado and Cucumber Salad

Nutrition Facts

Serving Size 1 cup

Amount Per Serving
Calories 170

% Daily Values*		
Total Fat	14.24g	22%
Saturated Fat	1.653g	8%
Trans Fat	-	
Polyunsaturated Fat	2.786g	
Monounsaturated Fat	9.014g	
Cholesterol	0mg	0%
Sodium	452mg	19%
Total Carbohydrate	11.17g	4%
Dietary Fiber	4.4g	18%
Sugars	4.21g	
Protein	1.72g	
Vitamin D	-	
Calcium	19mg	2%
Iron	0.55mg	3%
Potassium	404mg	12%
Vitamin A	134IU	3%
Vitamin C	8.7mg	15%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Nutrition summary:

Calories 170	Fat 14.24g	Carbs 11.17g	Protein 1.72g
-----------------	---------------	-----------------	------------------

There are 170 calories in 1 cup of Avocado and Cucumber Salad.
Calorie breakdown: 71% fat, 25% carbs, 4% protein.

Common Serving Sizes:

Serving Size	Calories
• 1 oz	30
• 100 g	106
• 1 cup	170

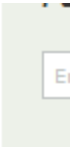
Related Types of Salads:

- Lettuce Salad with Assorted Vegetables
- Egg Salad
- Mixed Salad Greens
- Potato Salad
- Tuna Salad
- Greek Salad

[view more salads nutritional info](#)

See Also:

- Avocados
- Avocado
- Cucumber Salad with Oil and Vinegar
- Cucumber
- Florida Avocados



data
me
nar
am

Ot

1 Teacup (6 Fl Oz)

Tea with Milk and Sugar

Nutrition Facts

Serving Size

1 teacup (6 fl oz)

Amount Per Serving

Calories30

% Daily Values*		
Total Fat	0.82g	1%
Saturated Fat	0.469g	2%
Trans Fat	-	
Polyunsaturated Fat	0.049g	
Monounsaturated Fat	0.204g	
Cholesterol	3mg	1%
Sodium	14mg	1%
Total Carbohydrate	4.97g	2%
Dietary Fiber	0.1g	0%
Sugars	4.84g	
Protein	0.93g	
Vitamin D -		
Calcium	25mg	3%
Iron	0mg	0%
Potassium	71mg	2%
Vitamin A	42IU	1%
Vitamin C	0mg	0%

Nutrition summary:

Calories	Fat	Carbs	Protein
30	0.82g	4.97g	0.93g

There are 30 calories in 1 teacup of Tea with Milk and Sugar.

Calorie breakdown: 24% fat, 64% carbs, 12% protein.

Common Serving Sizes:

Serving Size	Calories
• 1 fl oz	5
• 100 g	17
• 100 ml	17
• 1 teacup (6 fl oz)	30
• 1 mug (8 fl oz)	40

Related Types of Tea:

- Tea Presweetened with Sugar
- Green Tea
- Tea Unsweetened
- Tea (Brewed)
- Lipton Black Tea Bags
- Herbal Tea

view more tea nutritional info

Table Talk

Baked Apple Pie

Nutrition Facts

Serving Size1 pie (114g)

Amount Per Serving

Calories300

% Daily Values*	
Total Fat	16g25%
Saturated Fat	7g35%
Trans Fat	0g
Cholesterol	0mg0%
Sodium	290mg12%
Total Carbohydrate	40g13%
Dietary Fiber	5g20%
Sugars	13g
Protein	3g
Vitamin D -	
Calcium	20mg2%
Iron	1mg8%
Potassium	-
Vitamin A	0IU0%
Vitamin C	0mg0%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Is this information inaccurate or incomplete?
Click [here](#) to edit.

Last updated: 10 Nov 13 12:58 PM
Source: [FatSecret Platform API](#)

Nutrition summary:

Calories	Fat	Carbs	Protein
300	16g	40g	3g

There are 300 calories in a 1 pie serving of Table Talk Baked Apple Pie.

Calorie breakdown: 46% fat, 51% carbs, 4% protein.

Related Pies from Table Talk:

- [Cherry Pie](#)
- [Blueberry Pie](#)
- [Chocolate Eclair Pie](#)

Other Types of Apple Pie:

- [Apple Pie \(Two Crust\)](#)
- [Apple Pie \(Individual Size or Tart\)](#)
- [Fried Apple Pie](#)
- [Apple Pie \(One Crust\)](#)
- [Apple Pie](#)
- [Diet Apple Pie](#)

[view more apple pie nutritional info](#)

Other Types of Pies:

- [Lemon Meringue Pie](#)
- [Cherry Pie](#)
- [Pecan Pie](#)
- [Pumpkin Pie](#)
- [Blueberry Pie](#)

[view more pies nutritional info](#)

1 Cup
Orange Juice

Nutrition Facts

Serving Size 1 cup

Amount Per Serving
Calories 112

% Daily Values*		
Total Fat	0.15g	0%
Saturated Fat	0.017g	0%
Trans Fat	-	
Polyunsaturated Fat	0.03g	
Monounsaturated Fat	0.027g	
Cholesterol	0mg	0%
Sodium	5mg	0%
Total Carbohydrate	27.14g	9%
Dietary Fiber	0.5g	2%
Sugars	26.57g	
Protein	1.69g	
Vitamin D -		
Calcium	27mg	3%
Iron	0.25mg	1%
Potassium	478mg	14%
Vitamin A	269IU	5%
Vitamin C	98.1mg	164%

Nutrition summary:

Calories 112	Fat 0.15g	Carbs 27.14g	Protein 1.69g
-----------------	--------------	-----------------	------------------

There are 112 calories in 1 cup of Orange Juice.
Calorie breakdown: 1% fat, 93% carbs, 6% protein.

Common Serving Sizes:

Serving Size	Calories
• 1 fl oz	14
• 100 g	45
• 100 ml	47
• 1 cup	112

Related Types of Orange Juice:

- Orange Juice (Chilled, Includes From Concentrate)
- Orange Juice
- Freshly Squeezed Orange Juice
- Orange Juice Drink
- Frozen Orange Juice (Reconstituted with Water)
- Orange Juice (Unsweetened, Canned)

[view more orange juice nutritional info](#)

Related Types of Juice:

McDonald's Hamburger

Nutrition Facts

Serving Size 1 burger (98g)

Amount Per Serving

Calories 250

% Daily Values*

Total Fat	8g	12%
Saturated Fat	3g	15%
Trans Fat	0g	
Cholesterol	30mg	10%
Sodium	490mg	20%
Total Carbohydrate	32g	11%
Dietary Fiber	1g	4%
Sugars	6g	
Protein	12g	
Vitamin D	-	
Calcium	100mg	10%
Iron	3mg	15%
Potassium	-	
Vitamin A	100IU	2%
Vitamin C	1mg	2%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Nutrition summary:

Calories 250	Fat 8g	Carbs 32g	Protein 12g
------------------------	------------------	---------------------	-----------------------

There are 250 calories in a 1 burger serving of McDonald's Hamburger.

Calorie breakdown: 29% fat, 52% carbs, 19% protein.

Related Hamburgers from McDonald's:

[Hamburger Patty](#)

[Homestyle Burger](#)

[Hamburger Royal TS](#)

[Double Hamburger](#)

[McDouble \(No Bun, No Ketchup\)](#)

[McDouble \(No Bun or Ketchup\)](#)

Related Burgers from McDonald's:

[Double Quarter Pounder with Cheese \(No Bun\)](#)

[Bacon Smokehouse Buttermilk Crispy Chicken](#)

[Triple Cheeseburger \(No Bun, No Ketchup\)](#)

[Plain Cheeseburger](#)

[Quarter Pounder \(No Cheese\)](#)

[Grand Mac \(No Cheese\)](#)

[find more mcdonald's burgers products](#)

Other Types of Hamburgers:

Cola Soft Drink

Nutrition Facts

Serving Size 1 can (12 fl oz)

Amount Per Serving
Calories 137

% Daily Values*		
Total Fat	0.07g	0%
Saturated Fat	0g	0%
Trans Fat	-	
Polyunsaturated Fat	0g	
Monounsaturated Fat	0g	
Cholesterol	0mg	0%
Sodium	15mg	1%
Total Carbohydrate	35.28g	12%
Dietary Fiber	0g	0%
Sugars	33.1g	
Protein	0.26g	
Vitamin D -		
Calcium	7mg	1%
Iron	0.41mg	2%
Potassium	7mg	0%
Vitamin A	0IU	0%
Vitamin C	0.0mg	0%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Nutrition summary:

Calories 137	Fat 0.07g	Carbs 35.28g	Protein 0.26g
-----------------	--------------	-----------------	------------------

There are 137 calories in 1 can of Cola Soft Drink.
Calorie breakdown: 0% fat, 99% carbs, 1% protein.

Common Serving Sizes:

Serving Size	Calories
• 1 fl oz	11
• 100 g	37
• 100 ml	39
• 1 can (12 fl oz)	137
• 1 child/senior drink (12 fl oz)	137
• 1 small (16 fl oz)	182
• 1 can or bottle (16 fl oz)	182
• 1 medium (22 fl oz)	250
• 1 large (32 fl oz)	364
• 1 extra large (44 fl oz)	501

Related Types of Beverages:

- [Cola Soda \(with Caffeine\)](#)
- [Orange Juice](#)
- [Lemonade](#)
- [Milk](#)
- [Water](#)
- [Coffee](#)

Cottage Cheese

Nutrition Facts

Serving Size 1 cup, small curd (not packed)

Amount Per Serving
Calories 232

% Daily Values*	
Total Fat 10.15g	16%
Saturated Fat 6.419g	32%
Trans Fat -	
Polyunsaturated Fat 0.313g	
Monounsaturated Fat 2.891g	
Cholesterol 34mg	11%
Sodium 911mg	38%
Total Carbohydrate 6.03g	2%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 0.65g	
Protein 28.1g	
Vitamin D -	
Calcium 135mg	14%
Iron 0.32mg	2%
Potassium 189mg	5%
Vitamin A 367IU	7%
Vitamin C 0.0mg	0%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient

Nutrition summary:

Calories 232	Fat 10.15g	Carbs 6.03g	Protein 28.1g
------------------------	----------------------	-----------------------	-------------------------

There are 232 calories in 1 cup, small curd of Cottage Cheese.
Calorie breakdown: 40% fat, 11% carbs, 49% protein.

Common Serving Sizes:

Serving Size	Calories
• 100 g	103
• 4 oz	116
• 1 cup large curd (not packed)	216
• 1 cup, small curd (not packed)	232
• 1 lb	467

Related Types of Cottage Cheese:

- [Cottage Cheese \(Lowfat 1% Milkfat\)](#)
- [Cottage Cheese with Fruit](#)
- [Cottage Cheese with Vegetables](#)
- [Cottage Cheese \(Lowfat 2% Milkfat\)](#)
- [Cottage Cheese \(Nonfat\)](#)

[view more cottage cheese nutritional info](#)

Related Types of Cheese:

[Cottage Cheese](#)

Mirinda Strawberry (32 oz)

Nutrition Facts

Serving Size 1 serving (32oz)

Amount Per Serving

Calories 440

% Daily Values*

Total Fat 0g 0%

Saturated Fat 0g 0%

Trans Fat -

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 200mg 8%

Total Carbohydrate 116g 39%

Dietary Fiber 0g 0%

Sugars 116g

Protein 0g

Vitamin D -

Calcium -

Iron -

Potassium -

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Is this information inaccurate or incomplete?
Click [here](#) to edit.

last updated: 14 Apr 09 11:27 PM

source: [FatSecret Platform API](#)

Nutrition summary:

Calories

440

Fat

0g

Carbs

116g

Protein

0g

There are **440 calories** in 1 serving of KFC Mirinda Strawberry (32 oz).

Calorie breakdown: **0% fat**, 100% carbs, 0% protein.

Related Sodas from KFC:

[7UP \(16 oz\)](#)

[A&W Diet Root Beer \(16 oz\)](#)

[A&W Diet Root Beer \(20 oz\)](#)

[A&W Root Beer \(16 oz\)](#)

[7UP \(64 oz\)](#)

[Dr Pepper \(20 oz\)](#)

[find more kfc sodas products](#)

More Products from KFC:

[Nashville Hot Tender](#)

[Colonel's Chocolate Chip Cookie](#)

[Cinnabon Dessert Biscuit](#)

[Smoky Mountain BBQ Sandwich](#)

[Cheetos Sandwich](#)

[view all kfc products](#)

Other Types of Sodas:

[Cream Soda](#)

The aim: To analyze how food people eat influences their weight.

Tasks:

- Identify what healthy food is
- Revise vocabulary to the topic Food
- Discuss the menu and give possible solutions to its improvement