

# Слагаемые здоровья



1. Детям 11-15 лет на каждый килограмм своей массы необходимо употреблять в день: белков – 1,8 г, жиров -1,8 г, углеводов – 7,8 г. Посчитайте сколько должен употреблять ежедневно белков, жиров и углеводов мальчик 11 лет, масса которого равна 36 кг.

2. Детям рекомендуется четырехразовое питание в день. Причем I завтрак должен составлять 0,2 , II завтрак 0,2, обед – 0,35 калорийности суточного рациона. Какую часть суточного рациона калорийности должен составлять ужин?

3. Пища школьника, занимающегося спортом, должна содержать достаточное количество белка, который необходим для развития мускулатуры. При интенсивных тренировках количество белка можно довести до 120,6 г в сутки. Какое количество белка нужно школьнику - спортсмену в месяц?



1. Детям 11-15 лет на каждый килограмм своей массы необходимо употреблять в день: белков – 1,8 г, жиров -1,7 г, углеводов – 7,8 г. Посчитайте сколько должен употреблять ежедневно белков, жиров и углеводов мальчик 11 лет, масса которого равна 36 кг.

	На 1 кг массы	На 36 кг
Белки	1,8 г	
Жиры	1,7 г	
углеводы	7,8 г	



2. Детям рекомендуется четырехразовое питание в день. Причем I завтрак должен составлять 0,2 , II завтрак 0,2, обед – 0,35 калорийности суточного рациона. Какую часть суточного рациона калорийности должен составлять ужин?

	Часть суточного рациона калорийности
I завтрак	0,2
II завтрак	0,2
Обед	0,35
Ужин	



3. Пища школьника, занимающегося спортом, должна содержать достаточное количество белка, который необходим для развития мускулатуры. При интенсивных тренировках количество белка можно довести до 120,6 г в сутки. Какое количество белка нужно школьнику - спортсмену в неделю, в месяц?

Белков в сутки	Белков в неделю	Белков в месяц
120,6 г		



1. Вечерний приём пищи должен состояться не позднее 2 часов 30 минут до сна. Во сколько нужно поужинать школьнику, если он, соблюдая режим дня, должен утром встать в 7 часов в школу и при этом ночной сон должен длиться 10 часов?

2. Во время экскурсии по городу учащимся 5 класса Мишей Смолиным было куплено 1 пакет чипсов по 13 рублей, 2 пакета кириешек по 14 рублей за пакет, 3 леденца по 7 рублей, бутылка йогуртера за 25 рублей и бутылка кока-колы за 28 рублей.

После окончания экскурсии родители купили в аптеке активированный уголь на 8,6 рублей, «Фосфалюгель» на 264,5 рубля и «Мезим форте» на 189,4 рублей. На что больше было потрачено денег: на сладости или на преодоление последствий от их употребления? Во сколько рублей обошлась семье Смирновых эта экскурсия?

3. В воскресенье 18 учащихся 5 класса пошли в лыжный поход. Мальчики составляли  $\frac{2}{3}$  числа участников похода. Сколько девочек пошло в поход?

Их одноклассник Дима отказался от похода и остался дома. Он не делал зарядку, долго сидел у компьютера, мало гулял, но очень тепло одевался. Через несколько дней Дима заболел. Почему он заболел? Дайте совет Диме.

1. Вечерний приём пищи должен состояться не позднее 2 часов 30 минут до сна. Во сколько нужно поужинать школьнику, если он, соблюдая режим дня, должен утром встать в 7 часов в школу и при этом ночной сон должен длиться 10 часов?

Ответ: Ужин должен состояться в 18 ч 30 мин



2. Во время экскурсии по городу учащимся 5 класса Мишей Смолиным было куплено 1 пакет чипсов по 13 рублей, 2 пакета кириешек по 14 рублей за пакет, 3 леденца по 7 рублей, бутылка йогуртера за 25 рублей и бутылка газировки за 28 рублей.

После окончания экскурсии родители купили в аптеке активированный уголь на 8,6 рублей, «Фосфалюгель» на 264,5 рубля и «Мезим форте» на 189,4 рублей. На что больше было потрачено денег: на сладости или на преодоление последствий от их употребления? Во сколько рублей обошлась семье Смирновых эта экскурсия?

чипсы	1	13 руб
кириешки	2	14 руб
леденцы	3	7 руб
йогуртер	1	25
газировка	1	28
всего		115 руб

Активированный уголь	8,6 руб
Фосфалюгель	264,5 руб
Мезим форте	189,4 руб
Всего	462,5руб

Ответ: 577, 5 руб





1. Вечерний приём пищи должен состояться не позднее 2 часов 30 минут до сна. Во сколько нужно поужинать школьнику, если он, соблюдая режим дня, должен утром встать в 7 часов в школу и при этом ночной сон должен длиться 10 часов?

2. Во время экскурсии по городу учащимся 5 класса Мишей Смолиным было куплено 1 пакет чипсов по 13 рублей, 2 пакета кириешек по 14 рублей за пакет, 3 леденца по 7 рублей, бутылка йогуртера за 25 рублей и бутылка кока-колы за 28 рублей.

После окончания экскурсии родители купили в аптеке активированный уголь на 8,6 рублей, «Фосфалюгель» на 264,5 рубля и «Мезим форте» на 189,4 рублей. На что больше было потрачено денег: на сладости или на преодоление последствий от их употребления? Во сколько рублей обошлась семье Смирновых эта экскурсия?

3. В воскресенье 18 учащихся 5 класса пошли в лыжный поход. Мальчики составляли  $\frac{2}{3}$  числа участников похода. Сколько девочек пошло в поход? Их одноклассник Дима отказался от похода и остался дома. Он не делал зарядку, долго сидел у компьютера, мало гулял, но очень тепло одевался. Через несколько дней Дима заболел. Почему он заболел? Дайте совет Диме.

В поход пошли  $18 : \frac{2}{3} * 2 = 12$  мальчиков.

Девочек было  $18 - 12 = 6$ .



1. . Для нормального питания одному человеку требуется не менее 6,9 кг соли в год? Сколько соли нужно семье из 5 человек?

2. Определите массу компонентов в салате «Летний» массой 1 кг. Капуста краснокочанная - на 700 г меньше общей порции салата; помидоров на 100 г меньше, чем капусты; огурцов и болгарского перца столько же, сколько помидоров; редис – в 2 раза меньше болгарского перца.

