

# **ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ**

**Проект «Математика здоровья»**

# НАША КОМАНДА



□ Цапова  
Женя

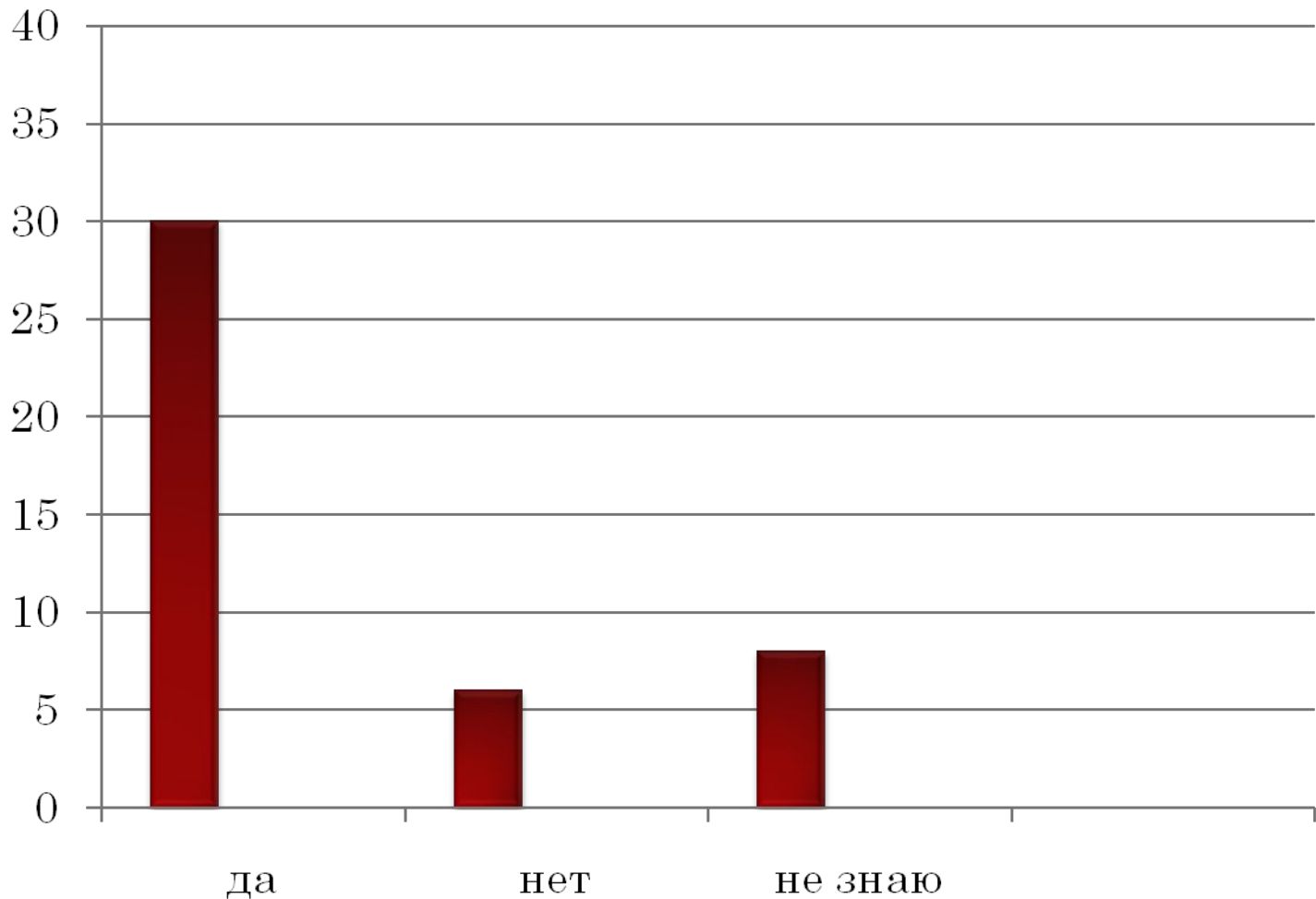


□ Горнова  
Люба



# ПРАВИЛЬНО ЛИ ВЫ ПИТАЕТЕСЬ?

- мы задали этот вопрос 20 ученикам 5 класса и 24 учащимся 7а класса



На приёме у врача



**Слово «здоровье» в  
общепопулярном  
определении это  
«правильная  
нормальная  
деятельность  
организма».**

«Словарь русского  
языка» С.И.Ожегова



# ЛЕНА КУРЬЯНОВА ЗА ДЕНЬ СЪЕДАЛА:



3 яйца



100г сыра



100г курятины



200г рыбы



300г говядины

НА СКОЛЬКО ГРАММОВ БЕЛКА БОЛЬШЕ, ЧЕМ  
НУЖНО, СЪЕДАЛА ЛЕНА ЗА ДЕНЬ?



*1,2 г/кг, если Лена весит 40 кг,  
то  $1,2 \cdot 40 = 48$  г. Белка, а Лена  
съела  $3 \cdot 3 + 30 + 25,2 + 18,3 \cdot 2 + 30,7 \cdot 3 = 192,9$  (г),  
т.е  $192,9 - 48 = 144,9$  (г) больше белка потребила Лена*

На сколько дней должно хватить белков,  
съеденных Леной за день при нормальном  
питании?

$$192,9 : 48 \approx 4 \text{ (дня)}$$

**ЕСЛИ ДЕВОЧКА ТАК БУДЕТ ПИТАТЬСЯ КАЖДЫЙ ДЕНЬ, ОНА ПОХУДЕЕТ ИЛИ ПОТОЛСТЕЕТ?**

Возраст, лет	Количество белка для идеальной массы тела, г/кг
до 0,5	2,1
0,5–1	1,9
1–3	1,7
4–6	1,4
7–10	1,2
11–14	0,95
15–18	0,82
19 лет и старше	0,75



**Ответ очевиден?**

**Сколько и каких продуктов можно съесть за день десятилетнему ученику для получения нормального количества белков?**



# ПОДСЧИТАЛИ ЭНЕРГОЗАТРАТЫ ДЕВУШКИ, ИМЕЮЩЕЙ ВЕС 50КГ.

## ПРИМЕРНЫЙ РАСЧЕТ:

Подъем 7.00 Интенсивная утренняя зарядка 7.00 – 7.15

$$2,5 \text{ ккал} \times 50 \text{ кг} \times 0,25 \text{ час} = 31 \text{ ккал}$$

Утренний

туалет 7.15 – 7.30  $1 \times 50 \times 0,25 = 13$  ккал

Завтрак 7.30 – 7.45  $1,5 \times 50 \times 0,25 = 19$  ккал

Дорога в школу (4км/ч) 7.45 – 8.15  $3 \times 50 \times 0,5 = 75$  ккал

Занятия в школе (включая 2 урока физкультуры) 8.30 – 14.00 675 ккал

Поездка на транспорте 14.00 – 14.30  $2,5 \times 50 \times 0,5 = 63$  ккал

Занятия в кружке кройки и шитья 14,30 - 16.00  $1,5 \times 50 \times 1,5 = 113$  ккал

Возвращение домой 16.00 – 16.30  $2,5 \times 50 \times 0,5 = 63$  ккал

Выполнение домашних заданий 16.30 – 19.00  $1,5 \times 50 \times 2,5 = 188$

Просмотр телевизора (сидение) 19.00 – 23.00  $1,5 \times 50 \times 2 = 150$  ккал

Сон 23.00 – 7.00  $1 \times 50 \times 8 = 400$  ккал

**Всего:**

$$31 \text{ ккал} + 13 \text{ ккал} + 19 \text{ ккал} + 75 \text{ ккал} + 675 \text{ ккал} +$$

$$63 \text{ ккал} + 113 \text{ ккал} + 63 \text{ ккал} + 188 \text{ ккал} + 150 \text{ ккал} +$$

$$+ 400 \text{ ккал} = 1790 \text{ ккал}$$



□ **Питайтесь ПРАВИЛЬНО!**

