

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Проект «Математика здоровья»

НАША КОМАНДА



□ Цапова
Женя

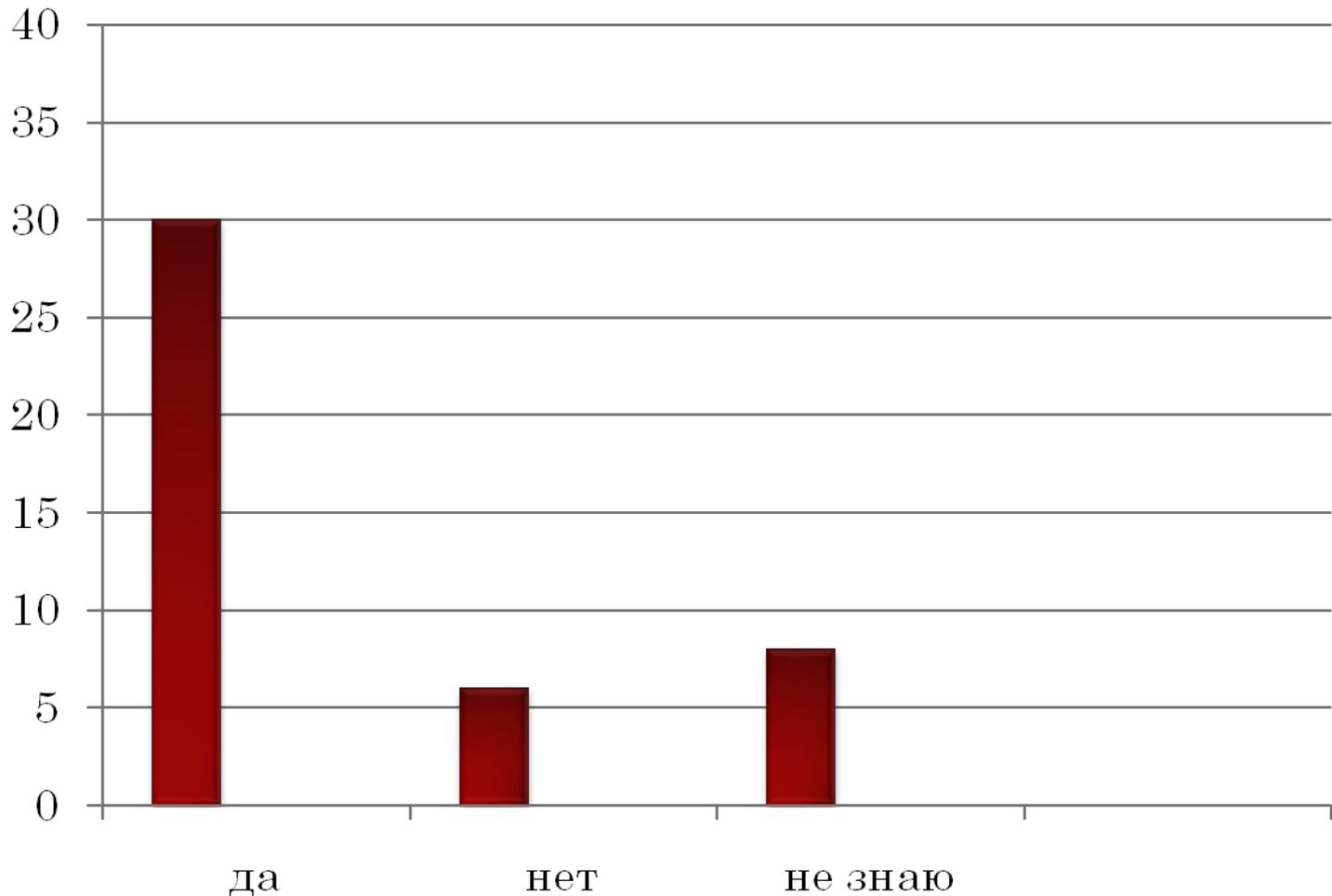


□ Горнова
Люба



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 $1 \times 50 \times 0,25 = 13 \text{ ккал}$

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Всего:

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

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

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

□ **Питайтесь ПРАВИЛЬНО!**

