

1. “Подсчёт количества белков, жиров и углеводов в рационе”

Задача – заполнить таблицу и подсчитать количество белков, жиров и углеводов в рационе.

Для этого воспользуйтесь таблицей «расчёт питания».

В таблице столбцы D,В,С Е заполняем числами, столбцы F,G,H, – формулами.

Специальные исследования показали, что при распаде 1г белков или углеводов освобождается около 17,2 кДж. Энергетическая ценность 1г жира составляет 39,1кДж. Таким образом, можно подсчитать энергетическую ценность составленного меню. Для этого в столбце I вводим формулу [=17,2*(F2+H2)+39,1*G2)] (есть в таблице)

По данным таблицы построить диаграмму для сравнения количества белков, жиров и углеводов в рационе. Сделать выводы из диаграммы.

2. “Подсчитать суточную потребность вашего организма в белках, жирах, углеводах и энергии”.

Потребность растущего организма зависит от возраста.

В возрасте от 3 до 15 лет ребёнок должен получать 2,5 г белка на 1 кг веса.

Установлено, что в суточном рационе в среднем должны составлять:

- 14% – белки (мясо, творог, куриные яйца);
- 18% – жиры (подсолнечное, оливковое, сливочное масло);
- 68% – углеводы (варенье, конфеты, картофель).

Поэтому для расчета введите в ячейку B15 свой вес, а в ячейки F,G,H – формулы.