I группа «Любители кекса».

Если энергетическая ценность в 100гр кекса равна 461,6 ккал, рассчитайте калорийность кекса в джоулях? Рассчитайте энергию, полученную для 1 гимназиста и указать вид деятельности (примерный выбор из табл.2)

Дано: Q=461,6ккал\*2=923,2ккал

m=200гр (Внимание! Энергетическая ценность рассчитана на 100гр

Q=461,6 ккал продукта. Например: если масса равна 200гр, умножаем на 2).

Q - ? (дж) 1 ккал – 4200дж

Q′ - ? 923,2 ккал – Q (дж)

Q = 923,2 ккал\*4200дж/ 1 ккал= 3877440дж= 3877,44\*10³дж

Q′=3877,44\*10³дж/4=969,36\*10³дж≈1000\*10³дж

Выбор деятельности: чтение про себя 380\*10³дж

плавание 100\*10³дж

сидение в покое 420\*10³дж

или физическая зарядка 1000\*10³дж

IV группа «Любители рулетов».

Если энергетическая ценность в 100гр рулета равна 344 ккал, рассчитайте калорийность рулета в джоулях? Рассчитайте энергию, полученную для 1 гимназиста и указать вид деятельности (примерный выбор из табл.2)

Дано: Q=344 ккал\*1,6=550ккал

m=160гр (Внимание! Энергетическая ценность рассчитана на 100гр

Q=344 ккал продукта. Например: если масса равна 160гр, умножаем на 1,6)

Q - ? (дж) 1 ккал – 4200дж

Q′ - ? 550 ккал – Q (дж)

Q = 550 ккал\*4200дж/ 1 ккал= 2310000дж= 2310\*10³дж

Q′=2310\*10³дж/4=577,5\*10³дж≈580\*10³дж

Выбор деятельности: мытье посуды 590\*10³дж

плавание 590\*10³дж

сидение в покое 420\*10³дж и бег 150\*10³дж