Лист №1 Таблица №1

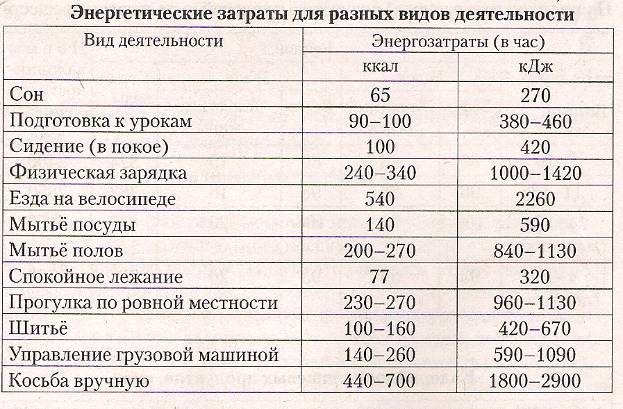
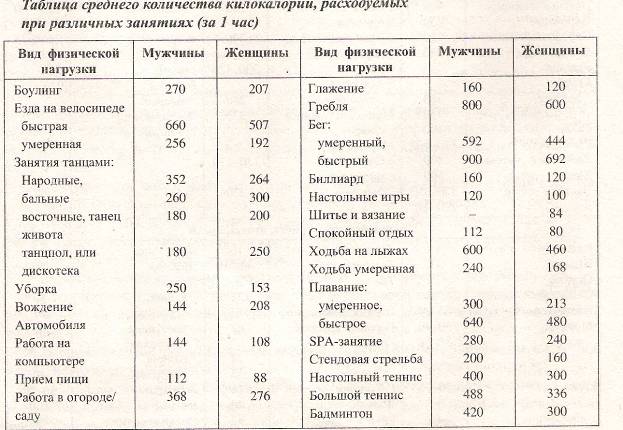
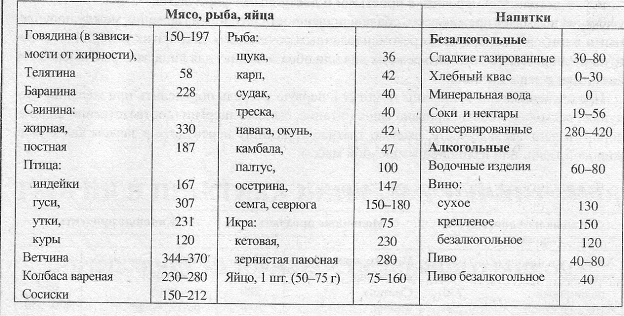


Таблица №2

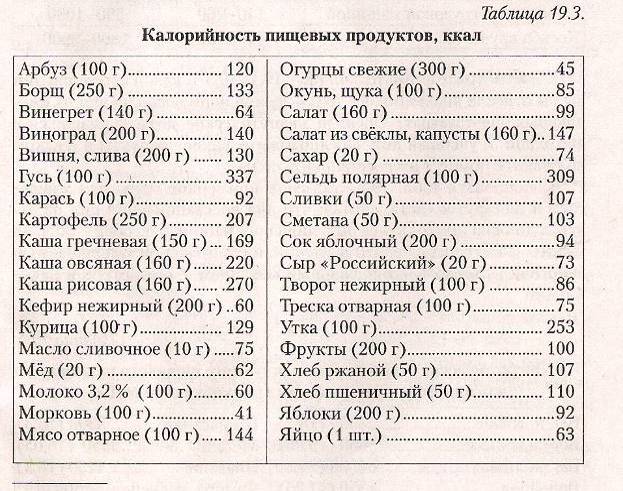


Лист №2 Таблица №3





Лист №3 Таблица №4



Лист №4

Рабочий лист

Тема урока «Рациональное питание с точки зрения закона сохранения энергии»

1. ***Ваши энергетические затраты за прошедший день***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вид деятельности** | **Затраченное время, ч** | **ккал** |
| Сон |  |  |
| Подготовка к урокам |  |  |
| Сидение в покое |  |  |
| Физическая зарядка |  |  |
| Езда на велосипеде |  |  |
| Мытье посуды |  |  |
| Мытье полов |  |  |
| Спокойное лежание |  |  |
| Прогулка по равной местности |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **ИТОГО** |  |  |

Калорийность пищевого рациона, рекомендованная физиологами-\_\_\_\_\_\_\_\_\_ккал.

1. ***Калорийность реального меню прошедшего дня.***

|  |  |
| --- | --- |
| **Продукты питания** | **ккал** |
| **Завтрак №1** | |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
| ИТОГО |  |
| **Завтрак №2** | |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
| ИТОГО |  |
| **Обед** | |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
| ИТОГО |  |
| **Полдник** | |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
| ИТОГО |  |
| **Ужин** | |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
| ИТОГО |  |
| **Пятое питание** | |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
| ИТОГО |  |
| ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ |  |

1. Сравните ваши энергозатраты и калорийность пищевого рациона

(< ,>)

Найдите разницу между этими величинами\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ккал

Сделайте выводы:

**Большое спасибо!**