

Лабораторная работа
«Энерготраты
человека»

Суточная энергетическая потребность подростков

Возраст, лет	Всего из расчета на среднюю массу тела (ккал)
12-14	2807-3308
15-16	3208-3508

Вычисление прихода и расхода энергии

Вес тела, кг	A
Расход энергии, ккал	B
Разница между приходом и расходом энергии за день (ккал)	C
Изменение веса тела за день (г)	$D=C:9$
Вывод	

Вычисление прихода энергии (среднесуточное)

Название продуктов	Количество, г	Приход энергии, ккал
1. Хлеб черный	150	282
2. Хлеб белый	150	287
3. Мясо	200	556
4. Сахар	100	388
5. Картофель	400	252
6. Молоко	200	132
7. Морковь	50	31,5
8. Яблоки	300	126
Итого:	-----	

Средние затраты энергии при различных видах деятельности за 1 час на 1 кг

1. Чтение и приготовление уроков	1,5 ккал
2. Работа в мастерской или занятие спортом	3,4 ккал
3. Прогулка	3 ккал
4. Мытье посуды или другая легкая домашняя работа	2 ккал
5. Спокойное сидение	1,4 ккал
6. Шитье	1,5 ккал
7. Занятие музыкой	1,5 ккал

Расход энергии



Вид деятельности

Количество, ч

Расход энергии,
ккал/1 кг веса

1. Чтение

2. Прогулка

2

$$2 \times 3 = 6$$

3. Приготовление уроков

4. Помощь по хозяйству

5. Сон

9

$$1 \times 9 = 9$$

6.

7.

8.

9.

10.

Итого:

Вывод

Достаточно ли среднесуточного рациона для восполнения расходов энергии?

Вы можете использовать данное оформление для создания своих презентаций, но в своей презентации вы должны указывать источник шаблона:

Татарников Виталий Викторович

учитель физики

МОУ СОШ №20

п. Баранчинский, г. Кушва, Свердловской обл.

<http://pedsovet.su/>

Рисунок для фона http://17986.globalmarket.com.ua/data/530378_3.jpg