

РАЗБОР ЗАДАЧИ НА ПИЩЕВОЙ РАЦИОН

ОГЭ биология

ПЛАН РАЗБОРА ЗАДАЧИ

- Прочитайте текст задачи
- Рассмотрите таблицы, приложенные к задаче
- На черновике проведите расчеты
- Перепроверьте расчеты
- Дайте «про себя» ответ на вопрос №3
- Запишите ход решения задачи и ответ в соответствующий бланк на ОГЭ

РАЗБОР ЗАДАЧИ

Прочитайте текст задачи №30 по ссылке:

<https://bio-oge.sdamgia.ru/test?id=1603962>

(Решу ОГЭ биология, вариант 1 от апреля 2020)

Проанализируйте приложенные к задаче таблицы

РАЗБОР ЗАДАЧИ

Для ответа на вопрос №1:

Используя таблицы, рассчитаем количество жиров в меню:

Суп молочный с макаронными изделиями - 11,3 (г).

Две мясных котлеты с гарниром из отварного риса - $9,9 \cdot 2 + 1,2 = 21$ (г).

Кисель - 0 (г).

Кусочек ржаного хлеба - 0,4 (г).

Общее содержание жиров - $11,3 + 21 + 0,4 = 32,7$ (г).

РАЗБОР ЗАДАЧИ

- Для ответа на вопрос №2:

Используя таблицу «Суточные нормы питания и энергетическая потребность детей и подростков» определяем, что энергетическая потребность ребенка 17 лет - 3100 ккал в сутки.

РАЗБОР ЗАДАЧИ

- Определим общую калорийность заказанного обеда:

Суп молочный с макаронными изделиями -
233,8 ккал

Две мясных котлеты с гарниром из отварного
риса - $155,6 * 2 + 245,2 = 556,4$ ккал

Кисель - 80 ккал

Кусочек ржаного хлеба - 135,7 ккал

Общая калорийность обеда - $233,8 + 556,6 + 80 +$
 $+ 135,7 = 1006,1$ (ккал)

РАЗБОР ЗАДАЧИ

- Для нахождения количества энергии, которое нужно потребить Никите еще, вычтем из его суточной энергетической потребности калорийность заказанного обеда:
- $3100 - 1006,1 = 2093,9$ (Ккал)

РАЗБОР ЗАДАЧИ

- Дадим ответ на вопрос №3:
- Жиры являются источником энергии для жизнедеятельности организма
- ИЛИ запасаящая (жиры в подкожной жировой клетчатке)
- ИЛИ регуляторная (стероидные гормоны)
- ИЛИ структурная (жирные кислоты входят в состав фосфолипидов).
-

ЗАПИСЬ ОТВЕТА

- №1,2.
- Калорийность обеда: $233,8+556,6+80+135,7=1006,1$ (ккал)
- Жиров: $11,3 + 9,9+ 9,9 + 1,2 + 0+0,4 = 32,7$ (г)
- Суточная потребность: 3100 ккал.
- Восполнил обедом 1006,1 ккал
- $3100-1006,1 = 2093,9$ ккал необходимо ещё
- №3. Жиры являются источником энергии для жизнедеятельности организма
- ИЛИ запасающая (жиры в подкожной жировой клетчатке)
- ИЛИ регуляторная (стероидные гормоны)
- ИЛИ структурная (жирные кислоты входят в состав фосфолипидов).

РЕКОМЕНДАЦИИ

При записи ответа в соответствующий бланк не забудьте внести порядок расчетов - все, как приведено на слайде №9 (Запись ответа).

ЗАДАНИЯ

- Самостоятельно решите аналогичные задачи из печатных сборников тестов ОГЭ издательства ФИПИ и из сайта «Решу ОГЭ» 2020 г. Сверьте свои расчеты и ответы с ключом из сборников.