

Математика
PISAга багытталган тест
8 - класс

1-тапшырма.

Оң жактагы текстти окуп, кыска жооптуу тапшырманы аткаргыла.

Сүрөттө көрсөтүлгөн диаграмманы колдонуп, 2000 калорияны күн бою тамактануунун ар кандай баскычтарында кантип бөлүштүрүүсү керек экенин жазгыла.

1.Эртең мененки тамак _____

2.Түшкү тамак _____

3.Түштөн кийинки тамак _____

4.Кечки тамак _____



Тапшырманын жообун атайын берилген жерге жазгыла.

Жообу:

Туура тамактануу

Туура тамактануу – бул адамдын туура өсүүсүн, нормалдуу өнүгүшүн жана жашоо активдүүлүгүн камсыз кылган, анын ден соолугун чыңдоого жана оорулардын алдын алууга көмөктөшүүчү тамактануу. Туура тамактанууда организмдин маанилүү витаминдер менен камсыз болушуна жашылчалар жана жемиштер анын күнүмдүк рационунун көбүрөөк бөлүгүн түзүүсү керек.



2-тапшырма.

Оң жакта жайгашкан текстти окутуула жана DCI(AMR) Күнүмдүк Калория Наркы формуласын колдонуп, эч кандай физикалык активдүүлүгү жок, бою 172 см жана салмагы 64 кг болгон 28 жаштагы аял үчүн күнүмдүк калориянын нормасын эсептегиле.

күнүмдүк калорийдин нормасын эсептөө

$$DCI = \left(\begin{array}{c} \text{Салмак} \\ \text{кг} \\ *10 \end{array} + \begin{array}{c} \text{Бою} \\ \text{см} \\ *6,25 \end{array} - \begin{array}{c} \text{Жашы} \\ \text{Жыл} \\ *5 \end{array} + \begin{array}{c} -161 \\ \text{А} \\ +5 \\ \text{Э} \end{array} \right) * \begin{array}{c} \text{активдүүлүк} \\ \text{коэффициент} \\ \text{и А} \end{array}$$

Тапшырманын жообун атайын берилген жерге жазгыла.

Жообу:

Туура тамактануу

Туура тамактануу – бул адамдын туура өсүүсүн, нормалдуу өнүгүшүн жана жашоо активдүүлүгүн камсыз кылган, анын ден соолугун чыңдоого жана оорулардын алдын алууга көмөктөшүүчү тамактануу. Таблицадагы маалыматтарды жана DCI(AMR) Күнүмдүк Калория формуласын колдонуп, ар бириң өз салмагыңа, жашыңа, боюңа жана физикалык активдүүлүгүңө жараша күнүмдүк калорияңды эсептөөнү жүргүзсөңөр болот.

Коэффициент А	Физикалык активдүүлүк
1,2	Физикалык активдүүлүк жокко эсе же өтө аз
1,38	Жумасына 3 жолку орточо активдүүлүк
1,46	Жумасына 5 жолку орточо интенсивдүү тренировка
1,55	Жумасына 5 жолку интенсивдүү тренировка
1,64	Ар бир күнкү тренировка
1,73	Ар күнкү интенсивдүү тренировка
1,9	Күнүгө физикалык нагрузка + физикалык жумуш

3-тапшырма.

Тексттеги маалыматты(оң жактагы) колдонуп, чоң адамдын тамак-ашындагы белоктордун, майлардын жана углеводдордун пайыздык катышын аныктап жазгыла, эгерде ал туруктуу минималдуу физикалык активдүүлүккө ээ болсо.

Тапшырманын жообун атайын берилген жерге жазгыла.

Жообу: ____ : ____ : ____

Туура тамактануу

Туура тамактануу – бул адамдын туура өсүүсүн, нормалдуу өнүгүшүн жана жашоо активдүүлүгүн камсыз кылган, анын ден соолугун чындоого жана оорулардын алдын алууга көмөктөшүүчү тамактануу. Мелүүн климатта жашаган жана оор физикалык эмгек менен алектенбеген бойго жеткен адамдын рационунун энергетикалык баалуулугу төмөнкүдөй бөлүштүрүлүшү керек:

15% белоктуу тамак-аш,

30% майлуу азык түлүк,

55% углеводдор.

