

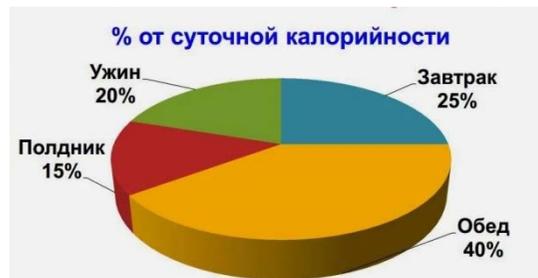
Математика
PISA - ориентированный тест
8 класс

Задание 1.

Прочитайте текст справа и выполните задание с кратким ответом.

Используя представленную на рисунке диаграмму, запишите, как распределить 2000 калорий по разным этапам приёма пищи в день.

1. Завтрак _____
2. Обед _____
3. Полдник _____
4. Ужин _____



Полученный ответ на задание запишите в отведенном для этого месте.

Ответ:

Здоровое питание

Здоровое питание - это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. Овощи и фрукты, которые должны составлять большую часть рациона при здоровом питании, необходимы для получения организмом важных витаминов.



Задание 2.

Прочитайте текст, используя данные таблицы(справа) и формулу расчета дневной нормы калорий DCI (AMR), рассчитайте дневную норму калорий для 28-летней женщины ростом 172 см, если ее вес равен 64 кг при отсутствии любых физических нагрузок.

РАСЧЁТ ДНЕВНОЙ НОРМЫ КАЛОРИЙ DCI (AMR)

$$DCI = \left(\begin{array}{l} \text{ВЕС} \\ \text{в кг} \\ *10 \end{array} + \begin{array}{l} \text{РОСТ} \\ \text{в см} \\ *6,25 \end{array} - \begin{array}{l} \text{ВОЗРАСТ} \\ \text{в годах} \\ *5 \end{array} \begin{array}{l} -161 \\ \text{Ж} \\ +5 \\ \text{М} \end{array} \right) * \text{коэффициент} \\ \text{активности А}$$

Полученный ответ на задание запишите в отведенном для этого месте.

Ответ:

Здоровое питание

Здоровое питание - это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. Используя данные таблицы и формулу расчета дневной нормы калорий DCI (AMR), каждый вы можете посчитать свою дневную норму калорий, зная ваши вес, возраст, рост и физическую активность.

| Коэффициент А: | Физическая активность |
|----------------|---|
| 1,2 | Физ. нагрузка отсутствует или минимальная |
| 1,38 | Умеренная активность 3 раза в неделю |
| 1,46 | Тренировки средней интенсивности 5 раз в неделю |
| 1,55 | Интенсивные тренировки 5 раз в неделю |
| 1,64 | Каждодневные тренировки |
| 1,73 | Интенсивные тренировки каждый день |
| 1,9 | Ежедневная физ. нагрузка+физическая работа |

Задание 3.

Используя информацию текста(справа), запишите, отношение процентного содержания белков, жиров и углеводов в пище взрослого человека, если у него постоянная минимальная физическая активность.

Полученный ответ на задание запишите в отведенном для этого месте.

Ответ: ___ : ___ : ___

Здоровое питание

Здоровое питание - это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. Энергетическая ценность рациона взрослого человека, проживающего в умеренном климате и не занимающегося тяжелым физическим трудом, должна распределяться следующим образом:

15% белковой пищи,

30% жиросодержащих продуктов,

55% углеводов.

