

Задание 1.

Прочитайте текст справа и выполните задание.

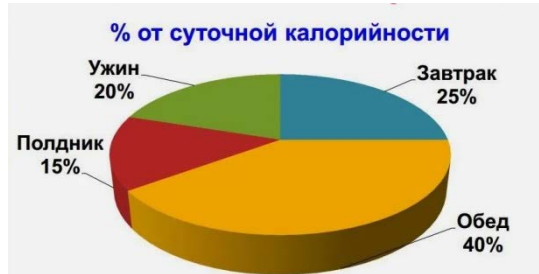
Используя представленную на рисунке диаграмму, запишите, как распределить 2000 калорий по разным этапам приёма пищи в день.

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.



Характеристики задания

- Содержательная область оценки: изменение и зависимости
- Компетентностная область оценки: применение
- Контекст: личный
- Уровень сложности: продуктивный
- Формат ответа: с кратким ответом
- Объект оценки: вычисление процентов от числа
- Максимальный балл – 1
- Способ проверки -компьютерный

Система оценивания

Балл/Код	Содержание критерия
1	Ответ: 1)500, 2)800, 3)300, 4)400 калорий соответственно.
0	Приведены другие ответы
9	Ответ отсутствует

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)

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

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

Характеристики задания

- Содержательная область оценки: изменение и зависимости
- Компетентностная область оценки: применение
- Контекст: личный
- Уровень сложности: продуктивный
- Формат ответа: с кратким ответом
- Объект оценки: вычисление по формуле, действие с действительными числами
- Максимальный балл – 1
- Способ проверки -экспертом

Система оценивания

Балл/Код	Содержание критерия
1	Ответ: 1696,8 калорий, или 1697 калорий.
0	Другие ответы
9	Ответ отсутствует

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.



Характеристики задания

- Содержательная область оценки: изменение и зависимости
- Компетентностная область оценки: применение
- Контекст: личный
- Уровень сложности: продуктивный
- Формат ответа: с кратким ответом
- Объект оценки: пропорция
- Максимальный балл – 1
- Способ проверки -компьютерный

Система оценивания

Балл/Код	Содержание критерия
1	Ответ: 3:6:11
0	Другие ответы
9	Ответ отсутствует