*Таблицы для выполнения задания №31 (ОГЭ, биология)*

**ТАБЛИЦА 1.1 Энергозатраты при различных видах физической активности**

|  |  |
| --- | --- |
| **Виды физической активности** | **Энергетическая стоимость** |
| Прогулка – 5 км/ч; езда на велосипеде – 10 км/ч; волейбол любительский; стрельба из лука; гребля народная |  4,5 ккал/мин |
| Прогулка – 5,5 км/ч; езда на велосипеде – 13 км/ч; настольный теннис; большой теннис (парный) | 5,5 ккал/мин |
| Ритмическая гимнастика; прогулка – 6,5 км/ч; езда на велосипеде – 16 км/ч; каноэ – 6,5 км/ч; верховая езда – быстрая рысь | 6,5 ккал/мин |
| Роликовые коньки – 15 км/ч; прогулка – 8 км/ч; езда на велосипеде – 17,5 км/ч; бадминтон – соревнования; большой теннис – одиночный разряд; лёгкий спуск с горы на лыжах; водные лыжи  | 7,5 ккал/мин |
| Бег трусцой; езда на велосипеде – 19 км/ч; энергичный спуск с горы на лыжах; баскетбол; хоккей с шайбой; футбол; игра с мячом в воде | 9,5 ккал/мин |

**ТАБЛИЦА 1.2. Энергозатраты при различных видах визической активности**



**Таблица 2. Суточные нормы питания и энергетическая потребность детей и подростков.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст,лет | Белки(г/кг) | Жиры(г/кг) | Углеводы(г) | Энергетическаяпотребность (ккал) |
| 7–10 | 2,3 | 1,7 | 330 | 2550 |
| 11–15 | 2,0 | 1,7 | 375 | 2900 |
| 16 и старше | 1,9 | 1,0 | 475 | 3100 |

**Таблица 3. Калорийность при четырехразовом питании**

 **(от общей калорийности в сутки)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Первый завтрак | Второй завтрак | Обед | Ужин |
| 14% | 18% | 50% | 18% |

**ТАБЛИЦА 4.1. Энергетической и пищевой ценности продуктов питания на 100 г продукта**



**ТАБЛИЦА 4.2. Энергетической и пищевой ценности продуктов питания на 100 г продукта**



**ТАБЛИЦА 5.1. Энергетической и пищевой ценности продукции кафе быстрого питания**



**ТАБЛИЦА 5.2. Энергетической и пищевой ценности продукции кафе быстрого питания**

