

Задания**Задания Д31 С3 № 2235**

Василий — ведущий игрок команды по водному поло. Используя данные таблиц 1 и 2, предложите Василию оптимальное по калорийности меню, позволяющее ему компенсировать энергетические затраты после тренировки, которая продолжалась 1 час 35 минут.

При выборе учтите, что Василий любит шоколадное мороженное, а чай пьет без сахара.

В ответе укажите энергетические затраты, рекомендуемые блюда, калорийность обеда и количество в нем жиров.

Таблица 1**Энергетическая и пищевая ценность продуктов**

| Блюда и напитки | Энергетическая ценность (ккал) | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) |
|----------------------------------|--------------------------------|-----------|----------|--------------|
| Бутерброд с мясом | 425 | 39 | 33 | 41 |
| Бутерброд с ветчиной | 380 | 19 | 18 | 35 |
| Бутерброд с курицей | 355 | 13 | 15 | 42 |
| Омлет с ветчиной | 350 | 21 | 14 | 35 |
| Салат овощной | 60 | 3 | 0 | 10 |
| Салат с курицей | 250 | 14 | 12 | 15 |
| Жареный картофель | 225 | 3 | 12 | 29 |
| Мороженое шоколадное | 325 | 6 | 11 | 50 |
| Вафельный рожок | 135 | 3 | 4 | 22 |
| Лимонад | 170 | 0 | 0 | 42 |
| Апельсиновый сок | 225 | 2 | 0 | 35 |
| Чай без сахара | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Чай с сахаром (две чайные ложки) | 68 | 0 | 0 | 14 |

Таблица 2**Энергетические затраты при различных видах физической активности**

| Виды физической активности | Энергетические затраты |
|--|------------------------|
| Прогулка 5 км/ч; езда на велосипеде 10 км/ч; волейбол, стрельба из лука | 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, 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, легкий спуск с горы на лыжах | 7,5 ккал /мин |
| Бег трусцой; езда на велосипеде — 19 км/ч, энергичный спуск с горы на лыжах, баскетбол, хоккей с шайбой, футбол, игра в водное поло | 9,5 ккал /мин |

Пояснение.

Верно указаны следующие элементы ответа: Энергетические затраты 95 мин x 9,5 ккал/мин = 902,5 ккал. Рекомендуемые блюда: омлет с ветчиной, порция жареного картофеля, шоколадное мороженое, чай без сахара. Калорийность обеда 900 ккал (350+225+325 = 900 ккал). Количество жиров 37 г (14+12+11+0 = 37 г).