

Каталог заданий

1.

Пользуясь таблицей «Пищевая ценность некоторых рыб», ответьте на следующие вопросы.

Таблица

Пищевая ценность некоторых рыб

Названия рыб	% белков	% жиров	Калорий в 100 граммах
Вобла	18	2,8	95
Шпрот	17	7,6	136
Лосось	24	12	200
Стерлядь	17	6	116
Карп	20	1,5	94
Карась	17	0,5	74
Окунь	17	0,6	73

1) В какой рыбе содержится наибольшая доля белков по сравнению с остальными рыбами?

2) У каких двух рыб наиболее сбалансированный состав белков и жиров?

3) Каких рыб и почему Вы включили бы в меню человека, который решил худеть и ведёт малоподвижный образ жизни?