

1. «СОБЕРИ ПОСЛОВИЦУ»

Время	
Взамен	
Спорту	
Отдаешь	
Здоровье	
Получишь	
—	
!	



2. «УМЕРЕННОСТЬ В ЕДЕ ПОЛЕЗНЕЕ СТА ВРАЧЕЙ»

Таблица 1 — Энергозатраты при различных видах 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	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 2 — Энергетическая и пищевая ценности продукции кафе быстрого питания

Блюда и напитки	Энергетическая ценность (ккал)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
Монблан Бургер (булочка, майонез, салат, помидор, сыр, говядина)	425	39	33	41
Чикен Премьер (булочка, майонез, салат, помидор, сыр, курица, бекон)	380	19	18	35
Чикенбургер (булочка, майонез, салат, курица)	355	13	15	42
Омлет с ветчиной	350	21	14	35
Салат овощной	60	3	0	10
Салат Цезарь (курица, салат, соус, помидор, сыр, гренки)	250	14	12	15
Картофель по-деревенски	315	5	16	38
Маленькая порция картофеля фри	225	3	12	29
Мороженое с шоколадным наполнителем	325	6	11	50
Вафельный рожок	134	3	4	22
Кола	170	0	0	42
Апельсиновый сок	225	2	0	35
Чай без сахара	0	0	0	0
Чай с сахаром (две чайных ложки)	68	0	0	14

Верный ответ:

- 1) Энергозатраты тренировки — 900 ккал.
- 2) Рекомендуемые блюда: мороженое с шоколадным наполнителем, Монблан Бургер, салат овощной, чай с сахаром (две чайных ложки).
- 3) Калорийность рекомендованного обеда $(325+425+60+68) = 878$ ккал, количество белков — 48 г.



ИНСТИТУТ
ВОСПИТАНИЯ

3. «РЕКЛАМНЫЙ ОТДЕЛ»

Т	К	А	Е	Й	К	О
Е	П	Й	Л	А	Л	П
П	И	О	Д	С	Т	Ы
З	Ь	Р	Ы	Т	А	Р
Е	Л	Ё	Н	К	Ш	Ь
Л	Е	Р	Г	А	А	Н
К	Г	У	Т	Б	И	Н
А	Ж	А	Л	Г	И	Т

4. «ЗНАТОКИ ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА»

весёлый

хмурый

бодрый

пассивный

слабый

энергичный

у него чистая кожа

тусклые волосы

плохой сон

блестящие волосы

отдохнувший

уставший

у него грязь под ногтями

хороший сон



ИНСТИТУТ
ВОСПИТАНИЯ