

O'ylab javob bering:

1. Og'ir jismoniy mehnat juda katta energiya sarfi bilan bog'liq. U holda nima sababdan semirgan kishi jismoniy mehnat qilganida tez toliqib qoladi?
2. Nima sababdan sutkalik ovqatning asosiy qismini ertalab va tushda yeyish kerak?
3. Nima sababdan og'ir mehnat qilib charchaganda shirin choy ichish tavsiya etiladi?

5-laboratoriya mashg'uloti

Jadvallar yordamida odamning kunlik ovqat ratsionida zarur bo'lgan oqsillar, yog'lar, uglevodlar va energiya miqdorini aniqlash.

Kerakli jihozlar va asboblari: turli yoshdagi odam organizmining oziq moddalarga talabi va oziq moddalar energetik qiymatini ifodalovchi jadvallar.

Ishni bajarish tartibi:

- o'quvchilar 1-jadval orqali aqliy mehnat bilan shug'ullanadigan o'quvchi organizmining bir sutkalik energiya sarfini aniqlab olishadi;
- har bir o'quvchi o'z xohishiga ko'ra 1-jadvalda ko'rsatilgan oziq mahsulotlari orasidan bir sutka davomida yeyiladigan 8–10 xilini tanlab oladi;
- o'quvchilar 1- va 2-jadvallar yordamida o'zlari tanlab olgan mahsulotlarning energetik qiymati bo'yicha bir sutkalik ovqat ratsionining miqdoriy ko'rsatkichini aniqlab olishadi;
- oziq ratsioni miqdoriy ko'rsatkichi energetik qiymatlari hisoblab chiqiladi.

1-jadval

Oziq-ovqat mahsulotlari tarkibi va energetik qiymati

Oziq mahsulotlari	100 g mahsulotda			Mahsulotning energetik qiymati (kkal)
	Oqsillar	Yog'lar	Uglevodlar	
Mol go'shti	20, 2	7,0	–	187
Tovuq go'shti	17,2	12,3	–	185
Baliq	16,0	0,7	–	72
Tuxum (1 dona)	12,5	12, 1	0,55	175
Sut	2,8	3,5	4,5	65

1-jadvalning davomi

Oziq mahsulotlari	100 g mahsulotda			Mahsulotning energetik qiymati (kkal)
	Oqsillar	Yogʻlar	Uglevodlar	
Tvorog	11,1	18,9	2,3	230
Pishloq	22,6	25,7	–	332
Oq non	6,7	0,7	50,3	240
Guruch	6,4	0,9	72,5	332
Makaron	9,3	0,8	70,9	336
Noʻxat	19,8	2,2	50,8	310
Shakar	–	–	95,5	390
Kartoshka	2,4	0,22	19,5	62,5
Pomidor	0,5	–	4,0	18
Bodring	0,7	–	2,9	15
Olma	0,3	–	10,8	45

2-jadval

Turli yoshdagi odamlar sutkalik ovqat ratsionidagi oziq moddalarning miqdori

Odam yoshi	Oziq moddalar miqdori, g			Oziq moddalardagi energiya, kkal
	Oqsil	Yogʻ	Uglevod	
5–7	65–75	75–80	250–300	1800–2300
8–11	75–90	80–90	350–400	2400–2800
12–14	90–100	90–100	400–450	2800–3200
16–18	100–120	100–110	400–500	3200–3500
Katta yoshli	100–120	80–110	450–500	3200–3500