

В зависимости от условий задания, используются только определённые данные таблиц.

Пример

«17-летний Николай в зимние каникулы посетил Самару. Перед экскурсией в Самарский художественный музей он позавтракал в местном кафе быстрого питания. Подросток заказал себе на первый завтрак следующие блюда и напитки: омлет с ветчиной, апельсиновый сок и порцию картофеля по-деревенски. Используя данные таблиц, определите рекомендуемую калорийность первого завтрака, если Николай питается четыре раза в день; реальную энергетическую ценность заказанного завтрака; количество углеводов в блюдах и напитках, а также отношение поступивших с пищей углеводов к их суточной норме».

1. Внимательно и не спеша ознакомьтесь с условиями задачи и распределите их по пунктам ответа.

Имеется необходимость расчёта:

- 1) рекомендуемой калорийности первого завтрака, при условии, что Николай питается четыре раза в день;
- 2) реальной энергетической ценности заказанного завтрака;
- 3) количества углеводов в блюдах и напитках и отношение этого числа к суточной норме потребления.

2. Приступите к формулированию ответа на вопрос 1)

Исходя из данных Таблицы 1, 17-летнему Николаю в сутки требуется 3100 ккал. Первый завтрак, согласно Таблицы 4, составляет 14% от этого числа. Значит, рекомендуемая калорийность первого завтрака составит $3100 \times 14 : 100 = 434$ ккал. Это число и будет ответом на первый вопрос: «Рекомендуемая калорийность первого завтрака – 434 ккал».

3. Приступите к формулированию ответа на вопрос 2)

При ответе на данный вопрос необходимо суммировать энергетическую ценность блюд, которые заказал Николай, для чего воспользоваться данными таблицы 2:

омлет с ветчиной – 350 ккал и 35 г углеводов
апельсиновый сок – 225 ккал и 35 г углеводов
порция картофеля по-деревенски – 315 ккал и 38 г углеводов
Всего: 890 ккал

Данное число будет ответом на второй вопрос: «Калорийность заказанных блюд и напитков – 890 ккал».

4. Приступите к формулированию ответа на вопрос 3)

Поскольку одновременно фиксировалось количество углеводов в заказанных блюдах, то для ответа на вопрос необходимо суммировать их общее число и соотнести с суточной нормой из таблицы 4: $(35 + 35 + 38) : 475 = 108 : 475 = 0,227$ или почти 23%.

Ответ на поставленный вопрос: «108 г углеводов, что составляет 0,227 или почти 23% суточной нормы».