

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №6

# **«Математическая грамотность на уроках математики в 6 классе»**

Учитель математики  
Ковылина Алёна Александровна

г. Сургут  
2023

# Вопрос 1.

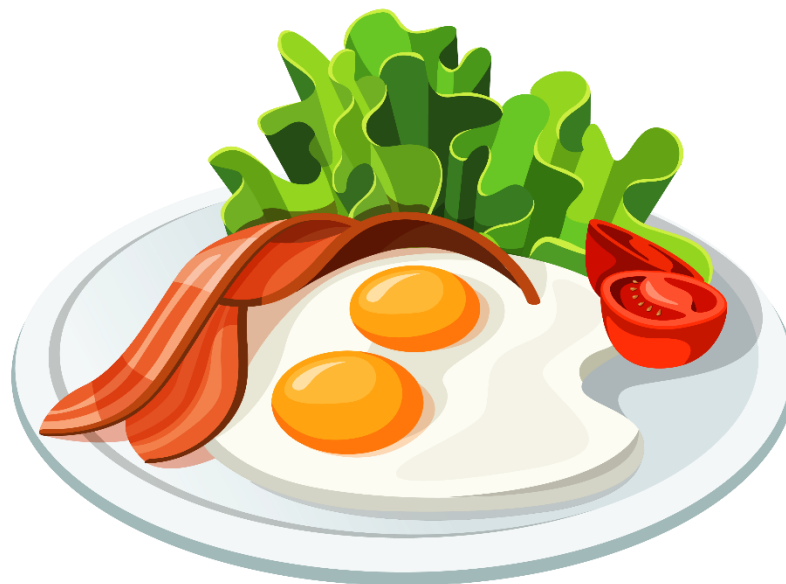
Смогла Вика достичь цели?



28.04	-0,6 +0,3	07.05	-0,1 +0,2	16.05	-0,5 +0,3	25.05	-0,4 +0,3
29.04	-0,4 +0,3	08.05	-0,4 +0,3	17.05	-0,6 +0,4	26.05	-0,5 +0,3
30.04	-0,5 +0,4	09.05	-0,5 +0,3	18.05	-0,4 +0,3	27.05	-0,3 +0,2
01.05	-0,5 +0,5	10.05	-0,3 +0,2	19.05	-0,5 +0,4	28.05	-0,6 +0,4
02.05	-0,7 +0,6	11.05	-0,6 +0,4	20.05	-0,7 +0,6	29.05	-0,6 +0,4
03.05	-0,6 +0,4	12.05	-0,3 +0,3	21.05	-0,6 +0,4	30.05	-0,4 +0,3
04.05	-0,2 +0,2	13.05	-0,4 +0,4	22.05	-0,5 +0,4	31.05	-0,5 +0,4
05.05	-0,5 +0,4	14.05	-0,3 +0,3	23.05	-0,4 +0,3	01.06	-0,7 +0,6
06.05	-0,4 +0,3	15.05	-0,6 +0,4	24.05	-0,7 +0,5	02.06	-0,2

## Вопрос 2.

Какова норма килокалорий Виктории в начале похудения?



# Калория

— это единица энергии, которую получает организм при расщеплении белков, жиров и углеводов. Для обозначения ценности продуктов чаще всего используют килокалории (ккал) в расчете на 100 г.



# Формула Миффліна — Сан Жеора

Для женщин:

= БМ (базовый метаболизм)

$(10 \cdot \text{вес (кг)} + 6,25 \cdot \text{рост (см)} - 5 \cdot \text{возраст (г)} - 161) \cdot A$  (уровень активности);

Для мужчин:

= БМ (базовый метаболизм)

$(10 \cdot \text{вес (кг)} + 6,25 \cdot \text{рост (см)} - 5 \cdot \text{возраст (г)} + 5) \cdot A$  (уровень активности).

# Формула Миффліна — Сан Жеора

Для женщин:

= БМ (базовый *метаболизм*)

$(10 \cdot \text{вес (кг)} + 6,25 \cdot \text{рост (см)} - 5 \cdot \text{возраст (г)} - 161) \cdot$

$\cdot A$  (уровень активности);

# Вопрос 3.

Сколько килокалорий нужно получить Виктории на завтрак в апреле?





## Вопрос 4.

Утром 28.04 Вика съела на завтрак гречневую кашу (150 г), горбушу (100 г) и овощной салат из помидоров (60 г), огурцов (60 г), петрушки (40 г), капусты белокочанной (80 г) и выпила кружку ряженки 4% (130 г).

Получилось ли у Виктории употребить нужную порцию калорий во время завтрака?

# Таблица калорийности продуктов

Продукт	Ккал на 100 г
Напитки	
Яблочный сок	42
Черный чай без сахара	0
Зеленый чай	0
Персиковый сок	37
Кофе с молоком	56
Каша	
Рисовая каша	79
Пшеничная каша	92
Перловая каша	102

# Вопрос 5.

Представлено 3 варианта завтрака. Какой вариант следует выбрать Вике без вреда для фигуры и с пользой для здоровья? Почему?



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №6

# **«Математическая грамотность на уроках математики в 6 классе»**

Учитель математики  
Ковылина Алёна Александровна

г. Сургут  
2023