

## Питание самбиста

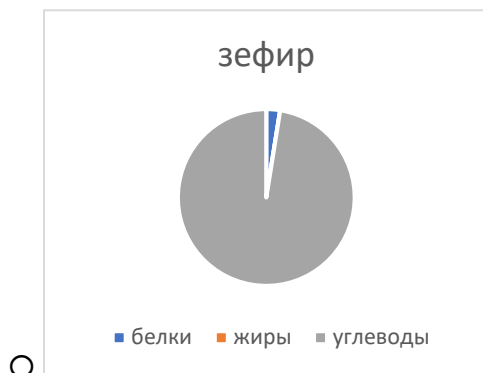
Задание 1 / 3

Прочитайте текст «Питание самбиста», расположенный справа. Для ответа на вопрос отметьте нужный вариант ответа.

В гостях у бабушки, которая любит угощать внука различными сладостями, Славе пришлось выбирать, что взять к чаю: бисквитное пирожное, шоколад, зефир или мармелад.

Если судить по диаграммам, это не было лучшим вариантом питания для Славы, но он не захотел огорчать бабушку. Что следует выбрать Славе?

Отметьте **один** верный вариант ответа.



## ПИТАНИЕ САМБИСТА

Слава готовился к соревнованиям по самбо: он много времени проводил на тренировках в спортивном зале.

За две недели до соревнований после контрольных взвешиваний оказалось, что Слава находится на границе двух весовых категорий: легчайшей и лёгкой для юношей 11 – 12 лет, хотя планировал на этих соревнованиях выступать в легчайшей весовой категории.

Тренер рекомендовал Славе в течение двух недель перед этими соревнованиями следить за питанием: уменьшить количество потребляемых углеводов и есть больше белков.

### мармелад



■ белки ■ жиры ■ углеводы

○

### пирожное бисквитное



■ белки ■ жиры ■ углеводы

○

### Питание самбиста

Задание 2 / 3

Воспользуйтесь текстом «Питание самбиста», расположенным справа. Отметьте нужный вариант ответа, а затем объясните свой ответ.

Следуя рекомендациям тренера, Слава решил на завтрак есть кашу.

Продукт (крупа)	Калории	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
Гречневая	300	9,5	2,3	60,4
Овсяная	333	10,3	6,1	59,5
Рисовая	333	7,0	1,0	74,0
Манная	333	10,0	1,0	70,0

Исходя из приведённой в таблице ниже информации, определите, какую кашу рекомендовать Славе на завтрак, при условии, что он не ест овсяную кашу.

- Гречневая каша
- Овсяная каша
- Рисовая каша
- Манная каша

Объясните свой ответ.

### ПИТАНИЕ САМБИСТА

Слава готовился к соревнованиям по самбо: он много времени проводил на тренировках в спортивном зале.

За две недели до соревнований после контрольных взвешиваний оказалось, что Слава находится на границе двух весовых категорий: легчайшей и лёгкой для юношей 11 – 12 лет, хотя планировал на этих соревнованиях выступить в легчайшей весовой категории.

Тренер рекомендовал Славе в течение двух недель перед этими соревнованиями следить за питанием: уменьшить количество потребляемых углеводов и есть больше белков.

### Питание самбиста

Задание 3 / 3

*Воспользуйтесь текстом «Питание самбиста», расположенным справа. Запишите свой ответ на вопрос.*

Слава решил выпивать в день по одному стакану (250 мл) сока. Из таблицы ниже он выбрал сок, который соответствует рекомендациям, данным ему тренером.

Сок	Белки (г) в 100 мл	Жиры (г) в 100 мл	Углеводы (г) в 100 мл	Цена (руб.) за 1000 мл
Апельсиновый	0,7	0,1	13,5	95
Томатный	1	0,1	3	50
Сливовый	0,3	0,2	16,5	65
Яблочный	0,5	0,1	10	50

Слава хочет купить сок сразу на 2 недели и попросил у мамы 180 рублей. Сок продают в пакетах, содержащих 1000 мл.

Хватит ли Славе этих денег на выбранный им сок?

*Запишите ответ и объясните его.*

### ПИТАНИЕ САМБИСТА

Слава готовился к соревнованиям по самбо: он много времени проводил на тренировках в спортивном зале.

За две недели до соревнований после контрольных взвешиваний оказалось, что Слава находится на границе двух весовых категорий: легкой и лёгкой для юношей 11 – 12 лет, хотя планировал на этих соревнованиях выступить в легкой весовой категории.

Тренер рекомендовал Славе в течение двух недель перед этими соревнованиями следить за питанием: уменьшить количество потребляемых углеводов и есть больше белков.