

Рекомендации для выполнения работы:

1. Распределите обязанности (например: завтраки, обед, ужин, оформление)
2. Выберите спикера или спикеров (Кто будет представлять вашу работу)
3. На выступление до 5 минут, поэтому продумайте, что вы должны рассказать!
4. На работу и составление меню у вас 10 - 15 минут!!!

Обратите внимание

- Для лиц младше 18 лет. Калорийность блюд рассчитывают в зависимости от их возраста и веса, а не от энергозатрат. Но превышать суточные рекомендации нельзя!
- Для лиц желающих сбросить вес количество потребляемых килокалорий не может быть выше энергозатрат.
- В задач допустимое расхождение +/- 20 ккал (лучше, если будет дефицит 20 ккал, чем перебор)

В задачах необходимо рассчитать все необходимые энергозатраты на все виды деятельности. Перед каждым приемом пищи.

Например: Если человек ездил на велосипеде со скоростью км/ч в течение 10 минут, то необходимо

$$4,5 \text{ ккал/мин} * 10 \text{ минут} = 45 \text{ ккал}$$

Требования к оформлению

В центр наклеить своего персонажа, указать важную информацию о нем.

Записать энергозатраты перед приемом пищи, выбранное меню. С итоговой калорийностью. Творчество приветствуется.

Пример оформления итогового проекта

ИНФОРМАЦИЯ	
Энергозатраты:	
Завтрак:	
-	
-	
Итого:..... ккал	