

BÀI THU HOẠCH

Phân tích một khẩu phần cho trước

Em dự kiến thay đổi khẩu phần như thế nào (về các thực phẩm và khối lượng từng loại) so với khẩu phần của bạn nữ sinh kể trên, cho phù hợp với bản thân.

HƯỚNG DẪN LÀM:

Ví dụ: Khẩu phần ăn của 1 nam sinh lớp 8 mỗi ngày cần khoảng 2500 Kcal

- Buổi sáng:

+ Mì sợi: 100g = 349Kcal

+ Thịt ba chỉ: 50g = 130Kcal

+ 1 cốc sữa: 20g = 66,6Kcal

- Buổi trưa:

+ Gạo tẻ: 200g = 688Kcal

+ Đậu phụ: 150g = 142Kcal

+ Rau: 200g = 39Kcal

+ Gan lợn: 100g = 116Kcal

+ Cà chua: 10g = 38Kcal

+ Đu đủ: 300g = 93Kcal

- Buổi tối:

+ Gạo tẻ: 150g = 516Kcal

+ Thịt các chép: 200g = 115,3Kcal

+ Dưa cải muối: 100g = 9,5Kcal

+ Rau cải bắp: $3\text{g} = 8,7\text{Kcal}$

+ Chuối tiêu: $60\text{g} = 194\text{Kcal}$

Vậy tổng 2505Kcal .

» Xem ngay đáp án các bài tập [Chương 6: Trao đổi chất và năng lượng](#) - sgk Sinh 8 cùng hướng dẫn soạn [Sinh học lớp 8](#) khác, mời các em học sinh click theo đường link tại doctailieu.com