

7 класс

1. Группа школьников собирается в поход на три дня. Составляя раскладку, ребята решили, что в первый день они будут есть молочную рисовую кашу на завтрак, во второй день – рис с рыбными консервами (шпроты) на обед, а в третий – рис с тушёной говядиной на ужин. Используя таблицу, рассчитайте, сколько рисовой крупы (в килограммах) нужно купить, если группа состоит из 10 человек. Сколько пачек риса нужно купить, если на упаковке написано «Масса нетто 900 г»? Что выгоднее купить, упаковки по 800 г, 900 г или 1 кг, если цена 100 г риса одинаковая во всех этих упаковках?

Какое количество калорий получит каждый турист, съев свою порцию риса со шпротами?

№	Название продукта	В 100 г продукта				Норма на 1 чел. (на 1 приём пищи)
		Калорийность (ккал)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	
1	Геркулес	345	12	6	65	65
2	Гречка	330	13	2	68	70
3	Пшено	334	12	3	69,3	70
4	Рис	310	20	2	51	70
5	Рожки	333	10,7	1,3	74,2	80
6	Говядина тушёная	220	16	15	1	50
7	Свинина тушёная	349	15	32,2		50
8	Молоко сухое	350	38	1	50	10
9	Масло сливочное	734	0,4	78,5	0,5	5
10	Колбаса сырокопчёная	431	20	37		25
11	Корейка, грудинка	535	10	54		25
12	Сыр (50 % жирности)	360	26,8	27,3		25

13	Рыбные консервы в томате	160	15	8	7	30
14	Шпроты	364	17,4	32,4	0,4	30
15	Вермишель	333	10,7	1,3	74,2	30
16	Хлеб белый	236	8	1	52	30
17	Хлеб чёрный	206	5,7	1,3	43	30
18	Сахар	505			99	20
19	Шоколад молочный	568	5,8	37	47	20
20	Шоколад обыкновенный	510	4	29	50	15
21	Карамель	330	0,5	10	80	30
22	Конфеты шоколадные	430	15	8,2	70	30
23	Леденцы	376			92	30

Ответ:

10 чел. × 3 приема пищи × 70 г = 2100 г = **2,1 кг;**

2100:900=2,33...; **нужно купить 3 пачки.**

Выгоднее купить 3 упаковки по 800 г.

310×0,7 (рис) + 364 × 0,3 (шпроты) = **326,2 ккал.**

2. Вставьте пропущенное слово в известную русскую поговорку: «Хороша _____ к обеду».

Ответ: ложка

3. Что такое термобельё? Для чего оно используется, из каких материалов изготавливается? Расскажите о том, что происходит при носке термобелья и почему.

Ответ: Термобельё используется как для повседневной носки, так и для занятий спортом, охотой, рыбалкой, активным отдыхом и т. д.




Термобельё может быть выполнено из полиэстера, полипропилена, шерсти, хлопка или их сочетания и т. д. Полностью синтетические материалы лучше отводят влагу, более долговечны. Добавление хлопка или шерсти делает бельё более комфортным, что больше подходит для повседневного использования.

Содержащийся в термобелье воздух, соприкасаясь с телом, нагревается до комфортной температуры. Таким образом, создаётся защитная прослойка из тёплого воздуха между кожей и холодной внешней средой, получается эффект сохранения тепла.

При физической нагрузке кожа человека выделяет влагу (пот), которая, накапливаясь в ткани обычного белья, снижает его теплоизоляционные свойства. На согревание и испарение этой влаги расходуется дополнительная энергия. Функциональное термобельё отводит влагу от тела. Защитная прослойка из теплого воздуха между кожей и внешней холодной средой за счёт разницы давления выталкивает влагу из термобелья. Это снижает теплопотери организма в холодную погоду, добавляет ощущение комфорта и защищает организм от переохлаждения и перегрева. При интенсивных физических нагрузках и достаточно низких температурах необходимы оба свойства термобелья – сохранение тепла и отвод избыточной влаги с поверхности кожи.

Этого можно добиться, используя большую толщину ткани, определенную комбинацию материалов, многослойное строение белья. В последнем случае внутренний слой отвечает за вывод влаги, а внешний – за сохранение тепла и иногда впитывание выведенного пота.

4. На рисунках изображены изделия народных промыслов России.

1	
2	
3	

4



Выберите рисунок, на котором изображена палехская миниатюра. Каковы основные особенности этого промысла? Расскажите, какие материалы используются, какие цвета и мотивы преобладают. Опишите технику росписи.

Ответ: 2. Палехская миниатюра – народный промысел, развившийся в Советское время в посёлке Палех Ивановской области взамен существовавшей там школы иконописной живописи. Лаковая миниатюра исполняется темперой на папье-маше. Обычно расписываются шкатулки, ларцы, кубышки, брошки, панно, заколки для галстука, игольницы и т. д. Работы обычно выполняются на чёрном фоне и расписываются золотом. Типичные сюжеты палехской миниатюры заимствованы из повседневной жизни, литературных произведений классиков, сказок, былин и песен.

5. Технология изготовления швейных изделий включает ряд технологических операций.

В предложенную технологическую карту «Изготовление прямой юбки со встречной складкой на переднем полотнище» допишите пропущенные операции.

