



8-sinf. BSB- (variant 1)

_____ -sonli umumta'lim maktabi _____ -sinf o'quvchisi _____

5-laboratoriya mashg'uloti.

Mavzu: Jadvallar yordamida odamning kunlik ovqat ratsionida zarur bo'lgan oqsillar, yog'lar, uglevodlar va energiya miqdorini aniqlash.

Kerakli jihozlar va asboblari: turli yoshdagi odam organizmining oziq moddalarga talabi va oziq moddalar energetik qiymatini ifodalovchi jadvallar

Ishni bajarish tartibi:

- o'quvchilar 1-jadval orqali aqliy mehnat bilan shug'ullanadigan o'quvchi organizmining bir sutkalik energiya sarfini aniqlab olishadi;

- har bir o'quvchi o'z xohi shiga ko'ra 1-jadvalda ko'rsatilgan oziq mahsulotlari orasidan bir sutka davomida yeyiladigan 8-10 xilini tanlab oladi;

- o'quvchilar 1- va 2-jadvallar yordamida o'zlari tanlab olgan mahsulotlarning energetik qiymati bo'yicha bir sutkalik ovqat ratsionining miqdoriy ko'rsatkichini aniqlab olishadi,

- oziq ratsioni miqdoriy ko'rsatkichi energetik qiymatlari hisoblab chiqiladi.

1-jadval

Oziq mahsulotlari	100g mahsulotda			Mahsulotning energetik qiymati
	Oqsillar	Yog'lar	Uglevodlar	
Mol go'shti	20,2	7,0	-	18,7
Tovuq go'shti	17,2	12,3	-	185
Baliq	16,0	0,7	-	72
Tuxum(1 dona)	12,5	12,1	0,55	175
Sut	2,8	3,5	4,5	65
Tvorog	11,1	18,9	2,3	230
Pishloq	22,6	25,7	-	232
Oq non	6,7	0,7	50,3	240
Guruch	6,4	0,9	72,5	332
Makaron	9,3	0,8	70,9	336
No'xat	19,8	2,2	50,8	310
Shakar	-	-	95,5	390
Kartoshka	2,4	0,22	19,5	62,5
Pomidor	0,5	-	4,0	18
Bodring	0,7	-	2,9	15
Olma	0,3	-	10,8	45

2-jadval



Odam yoshi	Oziq moddalar miqdori, g			Oziq moddalardagi energiya, kkal
	Oqsil	Yogʻ	Uglevod	
5-7	65-75	75-80	250-300	1800-2300
8-11	75-90	80-90	350-400	2400-2800
12-14	90-100	90-100	400-450	2800-3200
16-18	100-120	100-110	400-500	3200-3500
Katta yoshli	100-120	80-110	450-500	3200-3500

Xulosa

Oʻrgangan bilimlaringiz asosida berilgan jadvaldagi maʼlumotlarni juftlang.

	Organik modda		Ajralgan energiya kkal		Sutkalik isteʼmol miqdori
I	Oqsil	1	9,3	A	450-500
II	Uglevod	2	4.1	B	80-110
III	Yogʻ	3	4.1	C	100-120

Baholash mezonlari.

№	Laboratoriya mashgʻulotini baholash mezonlari	Maksimal ball																								
1	Laboratoriya ishi maqsadini toʻgʻri va mustaqil ravishda belgilay olish	1																								
2	Laboratoriya ishi yuzasidan nazariy bilimlarni qoʻllay olishi	1																								
3	Zarur jihozlarni oqilona tanlash, tayyorlash va jihozlardan mustaqil foydalana olish	1																								
4	Laboratoriya ishi borishining izchilligiga rioya qilish	1																								
5	Tajriba va oʻlchovlarni aniq va toʻliq bajarish	1																								
6	Tashkiliy va mehnat koʻnikmasini namoyish etish: ish joyida tozalik va tartibni saqlash, materiallardan tejamkorlik bilan foydalanish	1																								
7	Tajriba ishlarni amalga oshirishda xavfsizlik qoidalariga rioya qilish	1																								
8	Laboratoriya daftarida qayd etilgan yozuv, jadval, rasm, chizma, grafik, hisob-kitoblarning toʻgʻri bajarilganligi	1																								
9	Barcha yozuvlar, jadvallar, rasmlar, chizmalar, grafiklarning bexato, aniq va tartibli ifoda etilganligi	1																								
10	Oʻrgangan bilimlaringiz asosida berilgan jadvaldagi maʼlumotlarni juftlang. <table><tr><td></td><td>Organik modda</td><td></td><td>Ajralgan energiya kkal</td><td></td><td>Sutkalik isteʼmol miqdori</td></tr><tr><td>I</td><td>Oqsil</td><td>1</td><td>9,3</td><td>A</td><td>450-500</td></tr><tr><td>II</td><td>Uglevod</td><td>2</td><td>4.1</td><td>B</td><td>80-110</td></tr><tr><td>III</td><td>Yogʻ</td><td>3</td><td>4.1</td><td>C</td><td>100-120</td></tr></table> I-3(2)-C, II-2(3)-A, III-1-B Xulosalarning toʻgʻri shakllantirilganligi		Organik modda		Ajralgan energiya kkal		Sutkalik isteʼmol miqdori	I	Oqsil	1	9,3	A	450-500	II	Uglevod	2	4.1	B	80-110	III	Yogʻ	3	4.1	C	100-120	1
	Organik modda		Ajralgan energiya kkal		Sutkalik isteʼmol miqdori																					
I	Oqsil	1	9,3	A	450-500																					
II	Uglevod	2	4.1	B	80-110																					
III	Yogʻ	3	4.1	C	100-120																					
Jami		10 ball																								

Izoh: Har bir mezonning maksimal bali 1 ball. Oʻquvchi faoliyati har bir mezon uchun 0,1 – 1,0 oraligʻida ball baholanishi mumkin. laboratoriya ishi uchun oʻquvchiga qoʻyiladigan umumiy ball har bir mezon uchun berilgan ballarning yigʻidisidan kelib chiqib 10 ballgacha belgilanadi.