

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.

Oziq mahsulotlari	100g mahsulotda			Mahsulotning energetik qiymati
	Oqsillar	Yog'lar	Uglevodlar	
Mol go'shti				
Tovuq go'shti				
Baliq				
Tuxum(1dona)				
Sut				
Tvorog				
Pishloq				
Oq non				
Guruch				
Makaron				
No'xat				
Shakar				
Kartoshka				

Pomidor				
Bodring				
Olma				

1-jadval

2-jadval

Odam yoshi	Oziq moddalar miqdori, g			Oziq moddalardagi energiya, kkal
	Oqsil	Yog‘	Uglevod	
5-7				
8-11				
12-14				
16-18				
Katta yoshli				

Xulosa

O‘rgangan bilimlaringiz asosida berilgan jadvalni to‘ldiring.

	Organik modda	Ajralgan energiya kj	Ajralgan energiya kkal	Katta odamda sutkalik miqdori
1	Oqsil			
2	Uglevod			
3	Yog‘			

Baholash mezonlari.

№	Laboratoriya mashg‘ulotini baholash mezonlari	Maksimal ball
1	Laboratoriya ishi maqsadini to‘g‘ri va mustaqil ravishda belgilay olish	1
2	Laboratoriya ishi yuzasidan nazariy bilimlarni qo‘llay 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 o‘lchovlarni aniq va to‘liq bajarish	1

6	Tashkiliy va mehnat ko'nikmasini namoyish etish: ish joyida tozalik va tartibni saqlash, materiallardan tejamkorlik bilan foydalanish					1
7	Tajriba ishlarni amalaga oshirishda xavfsizlik qoidalariga rioya qilish					1
8	Laboratoriya daftarida qayd etilgan yozuv, jadval, rasm, chizma, grafik, hisob-kitoblarning to'g'ri bajarilganligi					1
9	Barcha yozuvlar, jadvallar, rasmlar, chizmalar, grafiklarning bexato, aniq va tartibli ifoda etilganligi					1
10	O'rgangan bilimlaringiz asosida berilgan jadvalni to'ldiring.					1
	Organik modda	Ajralgan energiya kj	Ajralgan energiya kkal	Katta odamda sutkalik miqdori		
	1	Oqsil	17,6	4,1	100	120
	2	Uglevod	17,6	4,1	450	500
	3	Yog'	38,9	9,3	80	110
	Xulosalarning to'g'ri shakllantirilganligi					
Jami						10 ball

Izoh: Har bir mezonning maksimal bali 1 ball. O'quvchi faoliyati har bir mezon uchun 0,1 – 1,0 oralig'ida ball baholanishi mumkin. laboratoriya ishi uchun o'quvchiga qo'yiladigan umumiy ball har bir mezon uchun berilgan ballarning yig'idasidan kelib chiqib 10 ballgacha belgilanadi.