

.....  
Vārds.....  
uzvārds.....  
klase.....  
datums

## MANA ORGANISMA ENERĢIJAS BILANCE

Laboratorijas darbs

### Situācijas apraksts

Organismā vienlaikus notiek enerģijas patērēšana dzīvības procesiem un enerģijas uzņemšana ar uzturu. Pieaugušā organismā normālos apstākļos enerģijas bilance ir līdzsvarā.

### Pētāmā problēma

.....

### Pieņēmums

.....

.....

### Darba gaita

#### I. Organisma enerģijas patēriņa noteikšana

Ieraksti 1. tabulas 1. un 2. ailē vienā diennaktī savas veiktās darbības un tām patērēto laiku! (Darbības jāizvēlas no 1. pielikumā piedāvātajām.)

Izmantojot 1. pielikumu, ieraksti 1. tabulas 3. ailē katras darbības enerģijas patēriņu uz 1 kg ķermeņa masas vienā stundā!

Aprēķini enerģijas patēriņu katrai nodarbei diennaktī uz 1 kg ķermeņa masas, reizinot atbilstošos 2. un 3. ailes skaitļus!

Aprēķini kopīgo enerģijas patēriņu diennaktī uz 1 kg ķermeņa masas!

Aprēķini organisma kopējo enerģijas patēriņu diennaktī!

#### II. Uzņemtā uztura enerģētiskās vērtības noteikšana.

Ieraksti 2. tabulas 1. un 2. ailē tajā pašā dienā katrā ēdienreizē ar uzturu uzņemtos produktus, to daudzumu!

Ieraksti 2. tabulas 3. ailē katra produkta enerģētisko vērtību (uz 100 g produkta), izmantojot 2. pielikumu!

Aprēķini patērētā uztura enerģētisko vērtību!

Secini, kāda ir tava organisma enerģijas bilance, tās līdzsvarotība!

### Iegūto datu reģistrēšana un apstrāde

#### Mana organisma enerģijas patēriņš diennaktī

1. tabula

Darbība	Patērētais laiks (h)	Enerģijas patēriņš stundā (kcal/(kg/h))	Kopējais enerģijas patēriņš (kcal/kg)
1	2	3	4
<b>Kopā</b>	<b>24 stundas</b>		
Kopējais organisma enerģijas patēriņš 24 stundās (kcal/(kg/24h))			

