

---

# ENERGIAVAJADUS

See ülesanne on Zedlandis elava inimese energiavajadusi rahuldava toidu valikust. Järgnevas tabelis on esitatud erinevate vanuserühmade inimeste jaoks soovitatavad energiavajadused kilodžaulides (kJ).

## PÄEVASED SOOVITATAVAD ENERGIAVAJADUSED TÄISKASVANUTELE

		<i><b>MEHED</b></i>	<i><b>NAISED</b></i>
<b>Vanus (aastates)</b>	<b>Aktiivsuste</b>	<b>Energiavajadus (kJ)</b>	<b>Energiavajadus (kJ)</b>
18–29	Madal	10660	8360
	Mõõdukas	11080	8780
	Kõrge	14420	9820
30–59	Madal	10450	8570
	Mõõdukas	12120	8990
	Kõrge	14210	9790
60 ja vanemad	Madal	8780	7500
	Mõõdukas	10240	7940
	Kõrge	11910	8780

## AKTIIVSUSASTE SÕLTUVALT AMETIST

### **Madal:**

Müüja siseruumides  
Kontoriametnik  
Koduperenaine

### **Mõõdukas:**

Õpetaja  
Müüja välitingimustes  
Medõde

### **Kõrge:**

Ehistustööline  
Mullatööline  
Sportlane

---

## Küsimus 1: ENERGIAVAJADUS

X430Q01 – 0 1 9

Härra Taavi Eelmaa on 45-aastane õpetaja. Milline on tema soovitatav päevane energiavajadus?

Vastus: ..... kilodžauli.

Tiiu Kilp on 19-aastane kõrgushüppaja. Ühel õhtul kutsusid Tiiu sõbrad teda restorani õhtusöögile.

<i>MENÜÜ</i>		Tiiu hinnang ühest portsjonist saadavast energiahulgast (kJ)
<b>Supid:</b>	Tomatisupp	355
	Seenepüreesupp	585
<b>Põhiroad:</b>	Kana Mehhiko päraselt	960
	Hautatud kana ingveriga	795
	Seapraad	920
<b>Salatid:</b>	Kartulisalat	750
	Spinati, aprikoosi ja pähkli salat	335
	Kookose salat	480
<b>Magustoidud:</b>	Õunakreem vaarikatega	1380
	Kohupiimakook ingveriga	1005
	Porgandikook	565
<b>Piimakokteilid:</b>	Šokolaadi	1590
	Vanilli	1470

Restoranis on ka komplektmenüü.

<p><b>Komplektõhtusöök</b> <b>50 zedi</b> Tomatisupp Hautatud kana ingveriga Porgandikook</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## Küsimus 2: ENERGI VAJADUS

X430Q02 – 0 1 2 9

Tiiu peab päevikut selle kohta, mida ta iga päev sööb. Enne kõnesolevat õhtusööki on Tiiu sellel päeval tarbinud toiduna kokku juba 7520 kJ.

Tiiu **ei soovi**, et koos restoranis sööduga jääks tema energiatarbimine **soovitud päevasele energiavajadusele alla** rohkem kui 500 kJ. Samuti ei soovi ta, et see **ületaks päevast vajadust** rohkem kui 500 kJ.

Otsusta, kas komplektmenüüd kasutades jääb Tiiu energiatarbimine soovitud piiridesse:  $\pm 500$  kJ päevasest vajadusest. Esita vastavad arvutused.

## ENERGIAVAJADUS: PUNKTIARVESTUS 1

### **Õige vastus**

Kood 1: 12120 kilodžauli. Kui vastust pole antud, kontrollige, ega õpilane pole tabelis arvule 12120 ringi ümber tõmmanud.

### **Vale vastus**

Kood 0: Muud vastused.

Kood 9: Vastus puudub.

## ENERGIAVAJADUS: PUNKTIARVESTUS 2

### **Õige vastus**

Kood 2: Komplektmenüü ei anna piisavalt energiat, sest jääb rohkem kui 500 kJ alla soovitatava energiavajaduse. Arvutustes on vajalikud järgmised sammud:

1. On arvatud komplektmenüü energiasisaldus:  $355+795+565=1715$
2. On leitud, et Tiiu päevane energiavajadus on 9820 kJ
3. Kasutades arve 7520, 1715 ja 9820 on näidatud, et Tiiul jääb rohkem kui 500 kJ päevasest soovitatavast energiavajadusest puudu
4. On olemas järeldus, et komplektmenüü ei anna piisavalt energiat

- $355+795+565=1715$   
 $7520+1715=9235$   
Soovitatud energiavajadus on 9820 kJ  
Seega ei piisa. (Märkus: tehe  $9820 - 9235 = 585$  pole vajalik)

### **Osaliselt õige vastus**

Kood 1: Õige meetod, kuid väike viga või lünk mõnes arvutuses, mis viib kas õigele või valele, kuid arvutustega kooskõlas olevale järeldusele.

- $1715+7520=9235$ . See kuulub energiavajaduse 8780 lubatud  $\pm 500$  piiridesse, seega "Jah"

või

Õiged arvutused, kuid järeldus on "Jah" või see puudub üldse

### **Vale vastus**

Kood 0: Muu vastus, ka see, kui vastus on "Ei" ilma ühegi seletuseta.

- Ei, Tiiu ei peaks tellima komplektmenüüd  
1715 on üle 500 kJ, seega Tiiu ei tohiks seda võtta

või

Korrektne sõnaline põhjendus, kuid konkreetsed arvud on puudu. See tähendab, et koodi 1 puhul peavad olema kirjutatud ka vastavad arvud.

- Komplektmenüü ei sisalda piisavalt kJ, seega Tiiu ei peaks seda võtma  
Kood 9: Vastus puudub.