

Klasa 6

Lekcja 17 04 2020r.

Temat : ABC zdrowego życia – zapotrzebowanie energetyczne organizmu człowieka.

1. W produktach spożywczych dostarczanych naszemu organizmowi składniki odżywcze pełnią bardzo ważne funkcje:

- a) funkcję budulcową – białka, oraz sole mineralne
- b) funkcję energetyczną – tłuszcze i węglowodany
- c) funkcję regulującą – witaminy , sole mineralne

2. Każdemu z nas do prawidłowego funkcjonowania potrzebna jest odpowiednia ilość energii, która jest dostarczana do organizmu w postaci pokarmów które spożywamy . W dietetyce energię dostarczaną przez pokarm nazywa się kalorią, jednakże wartości podawane np. na opakowaniach są wielokrotnością kalorii czyli kilokalorią (1 kcal= 1000 cal).

3. Tak więc ilość kalorii podana na opakowaniu produktów to określenie ilości energii dostarczonej do organizmu po spożyciu takiego produktu. I tak na przykład:

- 1 g białka to około 4 kcal,
- 1 g tłuszczów to 9 kcal,
- 1g węglowodanów zawiera 4 % kcal.

4. Ustalenie właściwego zapotrzebowania energetycznego danego organizmu jest dość trudne – wymaga kontaktu z dietetykiem . Istnieją jednak tabele które mogą orientacyjnie określić takie zapotrzebowanie ze względu na :

- a) płeć
- b) wiek
- c) aktywność fizyczną - rodzaj wykonywanej pracy
- d) masę ciała

5. Przykładowa tabela uwzględniająca różne grupy ludności

Grupy ludności	Zapotrzebowanie [kcal]
Dzieci 1-3 lat	1300
Dzieci 4-6 lat	1700
Dzieci 7-9 lat	2100
Chłopcy 10-12 lat	2600
Dziewczeta 10-12 lat	2300
Młodzież męska 13-15 lat	3000-3300
Młodzież męska 16-20 lat	3200-3700

Młodzież żeńska 13-15 lat	2600-2800
Młodzież żeńska 16-20 lat	2500-2700
Mężczyźni 21-64 lat praca lekka	2400-2600
Mężczyźni 21-64 lat praca umiarkowana	2800-3200
Mężczyźni 21-64 lat praca ciężka	3500-4000
Mężczyźni 21-64 lat praca bardzo ciężka	4000-4500
Kobiety 21-59 lat praca lekka	2100-2300
Kobiety 21-59 lat praca umiarkowana	2400-2800
Kobiety 21-59 lat praca ciężka	2900-3200
Kobiety ciężarne (II połowa ciąży)	2800
Kobiety karmiące	3400
Mężczyźni 65-75 lat	2300
Mężczyźni powyżej 75 lat	2100
Kobiety 60-75 lat	2200
Kobiety powyżej 75 lat	2000

6. W internecie istnieją różnego typu kalkulatory dietetyczne, które informują nas o kaloryczności poszczególnych produktów dzięki czemu możemy zbilansować sobie poszczególne zestawy żywieniowe (śniadanie, obiad , kolacja).

7. W przypadku stosowania jakichkolwiek diet należy przeprowadzić konsultację z lekarzem specjalistą, aby uniknąć efektu rozregulowania organizmu, pogorszenia stanu zdrowia, trwałych szkodliwych zmian w organizmie.

Zadanie

1. Korzystając z pomocy Internetu przygotuj dla siebie zestaw jadłospisu na jeden dzień uwzględniając wszystkie posiłki (śniadanie, II śniadanie, obiad – 2 dania, podwieczorek, kolacja) – podaj ich kaloryczność. Pamiętaj o nie przekroczeniu dziennego zapotrzebowania kalorycznego organizmu.

Jadłospis prześlij na e- maila zdzirek@interia.pl .