

## Klasa 6

### Lekcja 20 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                   |
| Dziewczęta 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](mailto:zdzirek@interia.pl) .