

ENERGIA Z JEDZENIA

Wszyscy wiemy, że człowiek, który postanowił się odchudzać, liczy kalorie i pilnuje ilości spożywanego jedzenia. Co jednak tak naprawdę oznaczają kalorie? Dlaczego trzeba zwracać uwagę na ich ilość? I dlaczego zmniejszając liczbę kalorii chudniemy?

W naszym zadaniu ENERGIA Z JEDZENIA przyjrzymy się kwestii kaloryczności i zaplanujemy jadłospis o prawidłowo dobranej ilości kalorii.

Zacznijmy od definicji kalorii:

Ilości kalorii w produktach żywnościowych wyraża ilość energii, którą przeciętnie przyswaja ludzki organizm przy spożyciu takiego produktu. Taka żywnościowa energia jest później wykorzystywana do podtrzymania funkcji życiowych i aktywności. Aby móc dostarczyć do organizmu odpowiedniej do zapotrzebowania ilości energii, należy właściwie skomponować dietę. W tym celu należy poznać wartość energetyczną (kaloryczną) żywności. Energii dostarczają zawarte w produktach spożywczych składniki odżywcze: tłuszcze, węglowodany i białko.

Aby móc planować dietę, musimy wiedzieć jaką kaloryczność mają poszczególne produkty. Wartość tę podaje się w przeliczeniu kilokalorii na 100 g produktu. Przyjrzymy się dostępnym w internecie tabelom kaloryczności:

<http://www.tabele-kalorii.pl/>

<http://www.fitwit.pl/>

<http://zdrowezywienie.w.interia.pl/tabelekaloryczne.htm>

Warto, aby uczniowie sprawdzili kaloryczność swoich ulubionych przekąsek, albo tego, co jedni dziś na śniadanie.

Kolejnym, bardzo ważnym krokiem jest sprawdzenie informacji o zapotrzebowaniu energetycznym ze względu na wiek i płeć. Pomoże nam w tym to zestawienie:

Dzieci

- Dzieci 1-3 lat ok. 1200-1400
- Dzieci 4-6 lat ok. 1500-1700
- Dzieci 7-9 lat ok. 2000-2200

Dziewczęta

- Dziewczęta 10-12 lat ok. 2200-2400
- Dziewczęta 13-15 lat ok. 2500-2700
- Dziewczęta 16-19 lat ok. 2400-2600

Chłopcy

- Chłopcy 10-12 lat ok. 2500-2700
- Chłopcy 13-15 lat ok. 2900-3200
- Chłopcy 16-19 lat ok. 3100-3600

Kobiety

- Kobiety 20-60 lat wykonujące lekką pracę ok. 2000-2200
- Kobiety 20-60 lat wykonujące średnio ciężką pracę ok. 2300-2700
- Kobiety 20-60 lat wykonujące ciężką pracę ok. 2800-3100
- Kobiety ciężarne (II połowa ciąży) ok. 2700-2800

- Kobiety karmiące ok. 3300-3400
- Kobiety 60-75 lat ok. 2100-2200
- Kobiety powyżej 75 lat ok. 1900-2000

Mężczyźni

- Mężczyźni 20-64 lat wykonujący lekką pracę ok. 2300-2500
- Mężczyźni 20-64 lat wykonujący średnio ciężką pracę ok. 2700-3100
- Mężczyźni 20-64 lat wykonujący ciężką pracę ok. 3400-4000
- Mężczyźni 20-64 lat wykonujący bardzo ciężką pracę ok. 3900-4400
- Mężczyźni 65-75 lat ok. 2200-2300
- Mężczyźni powyżej 75 lat ok. 2000-2100

Zachęćmy uczniów, aby sprawdzili zapotrzebowanie energetyczne dla wszystkich członków swojej rodziny.

Na koniec, mając już wszystkie potrzebne dane, zaprośmy uczniów do przygotowania zdrowego, zapewniającego odpowiednią dawkę energii jednodniowego jadłospisu dla dowolnej osoby z ich rodziny. Jadłospisy mogą być kolorowymi rysunkami, lub kolażami.