

Strážime si svoju energetickú spotrebu - pracovný list

1. Energetická hodnota potravín je praktickou informáciou, ktorá pomáha pri zostavovaní jedálneho lístka každého človeka. Zvážte dôvody, prečo je dôležité u človeka sledovať energetickú hodnotu potravín.

.....

.....

.....

2. Laboratórnymi metódami vieme zistiť množstvo energie v potrave spálením a zmeraním vyprodukovaného tepla. Dnes už musia výrobcovia uvádzať na etiketách tzv. **výživovú hodnotu**, ktorá označuje energetickú hodnotu výrobku v kilojouloch (kJ) a zároveň obsahuje informácie o množstve tuku, nenasýtených mastných kyselín, sacharidov, cukrov, bielkovín a solí uvádzané v gramoch (alebo mililitroch) v 100 g (100 ml) výrobku. Zistiť energetickú hodnotu výrobku môžeme manuálnym výpočtom podľa vzorca:

Energetická hodnota (v kJ) = 17,2*bielkoviny + 37,0*tuky + 17,2*sacharidy

Zvoľte si ľubovoľný výrobok a z údajov na jeho obale vypočítajte energetickú hodnotu výrobku/100g, výsledok prepočítajte na skutočnú hmotnosť výrobku v obale:

Názov výrobku:

Hmotnosť výrobku:

Podiel bielkovín (v 100g výrobku):.....

Podiel tukov (v 100g výrobku):.....

Podiel sacharidov (v 100g výrobku):

Vypočítaná energetická hodnota (v 100g výrobku):

Výrobcom udávaná energetická hodnota (v 100g výrobku):

Energetická hodnota daného balenia výrobku:

3. Skúste uviesť faktory ovplyvňujúce množstvo energie, ktorú denne potrebuje naše telo:

.....

.....

4. Odborníci na stravovanie odporúčajú pre jednotlivé vekové skupiny (podľa druhu vykonanej práce) prijať v strave nasledovné hodnoty energie za deň:

Vekové skupiny	Potreba energie (kJ/kg hmotnosti)
Deti od 2 do 5 rokov	340 – 380
Deti od 6 do 10 rokov	300 – 340
Deti od 11 do 14 rokov	250 – 300
Dospievajúci od 15 do 18 rokov	170 – 220
Dospelí	110 – 100
Vyšší vek	80 – 100

Dôležitý je tiež vyvážený pomer jednotlivých živín: 10-15 % bielkovín, 25-30 % tukov a 60-64 % sacharidov.

Vyberte si jeden váš priemerný deň, počas ktorého budete sledovať a zapisovať si všetko čo ste v priebehu dňa zjedli a vypili. S použitím tabuliek na stránke www.kaloricketabulky.sk (prípadne na inej stránke na internete) a obalov použitých potravín sa pokúste vypočítať váš energetický príjem počas sledovaného dňa, zároveň si skúste určiť váš pomer jednotlivých živín. Využite pritom nasledujúci návrh tabuľky (tabuľku si spravte na osobitný papier alebo využite Excel):

Časť dňa	Jedlo nápoj	Množstvo (g/ml)	Bielkoviny		Tuky		Sacharidy		Energia v 100g	Energetická hodnota spolu
			v 100g	spolu	v 100g	spolu	v 100g	spolu		
Raňajky										
Desiata										
Obed										
Olovrant										
Večera										
Spolu										

Na základe vašich zistení sa pokúste o vyhodnotenie:

Pre mňa odporúčaný energetický príjem za 1 deň:.....

Prijal som:

Výsledok porovnania:.....

Množstvo bielkovín, ktoré som prijal za deň:

Množstvo tukov, ktoré som prijal za deň:

Množstvo sacharidov, ktoré som prijal za deň:

Môj pomer B:T:S v sledovaný deň:.....

Množstvo tekutín, ktoré som prijal za deň:

Zamyslenie sa, čo by som mal zmeniť:

.....

.....

.....

5. Zjedli ste čokoládu, na obale ktorej bolo uvedené, že obsahuje 2 213 kJ. S pomocou internetu zistíte a naplánujte fyzickú aktivitu tak, aby ste spálili všetku energiu, ktorú ste získali zjedením čokolády.

.....

.....

.....

.....

.....

Návrh využitia Pracovného listu:

V rámci témy Zdravie a životný štýl zadáme žiakom projekt: Ako môžem ovplyvniť svoje zdravie. Pri vypracovaní projektu by mali žiaci najprv zistiť aktuálny stav starostlivosti o svoj zdravotný stav, súčasťou ktorého je aj analýza stravovacích návykov. Podklady k tejto analýze získajú vypracovaním Pracovného listu.

Na vypracovanie projektu žiakov vyhradíme dostatočne dlhý čas: 2 – 3 týždne. Po uplynutí stanoveného času žiaci prezentujú v triede svoje projekty a spoločnou diskusiou sa pokúsime navthnúť všeobecné odporúčania.

Poznámka:

Nie všetkým žiakom je príjemné v triede prezentovať informácie o vlastnej osobe. Preto necháme na výber žiaka, ktorú osobu bude analyzovať.

Autor: RNDr. Alena Korcsoková