

Temat: ABC zdrowego żywienia. Skąd czerpiemy energię?

Zapoznaj się z materiałem lekcji byś mógł łatwiej rozwiązać pracę domową.

Skąd czerpiemy energię i jak możemy ją spożytkować?

Człowiek potrzebuje do życia energii, którą czerpie ze spożywanego pokarmu. Jeżeli jest ona dostarczana w odpowiedniej ilości, można utrzymać stałą, właściwą masę ciała. **Zapotrzebowanie energetyczne**, czyli liczba kalorii, jaką należy zapewnić organizmowi w ciągu doby, zależy od wielu czynników. Należą do nich: wiek, płeć, masa ciała oraz aktywność fizyczna danej osoby. Dziewczętom w wieku 10–12 lat przy niewielkim wysiłku fizycznym wystarcza około 1800 kilokalorii (w skrócie: kcal) na dobę, a przy większym wysiłku – 2000 kcal na dobę. Chłopcy natomiast potrzebują odpowiednio około 2000 i 2200 kcal.

TO CIEKAWIE!

Jeśli dwoje ludzi o różnej masie ciała wykonuje tę samą czynność, większą liczbę kalorii spali osoba, która waży więcej.

Praca domowa

Zapisz do zeszytu temat lekcji wraz z datą oraz wykonaj w zeszycie ćwiczenie 3 i 4.

ĆWICZENIE 3

Na podstawie karty dań ulóż zestaw obiadowy złożony z zupy, drugiego dania, dodatków i deseru. Wartość energetyczna całego obiadu nie może przekroczyć 800 kilokalorii. Nazwy wybranych potraw zapisz w zeszycie.



ĆWICZENIE 4

Zbierz opakowania po trzech wybranych produktach spożywczych, na przykład po jogurcie, batonie i soku. Odczytaj z nich informacje o zawartości składników odżywczych oraz o kaloryczności każdego z artykułów. Zapisz w zeszycie zebrane dane.

Dokonania pracy ucznia, proszę udokumentować w formie zdjęcia, po czym proszę przesłać na adres email:

karolkawiak.sosw@wp.pl

Podstawą oceniania będzie również prowadzenie zeszytu przedmiotowego ucznia.