

## Lekcja 44

**Temat:** Odżywianie.

**Cel lekcji:** Nauczę się korzystać z informacji zawartych na produktach spożywczych i obliczać kaloryczność posiłków.

Potrzaicie już korzystać z różnego rodzaju tabeli, diagramów, cenników. Zapewne zauważyliście, że na opakowaniu każdego produktu spożywczego jest tabelka, w której podane są informacje dotyczące zawartości białka, cukrów, tłuszczu i kaloryczności w 100 g tego produktu. Mając te informacje możemy zaplanować swój posiłek tak, aby był zdrowy i zawierał właściwe proporcje niezbędnych składników.

Pamiętajcie też, że zapotrzebowanie energetyczne człowieka zależy od jego wieku i trybu życia jaki prowadzi. Wyższe jest w przypadku osób, które wykazują się dużą aktywnością fizyczną.

wiek/płeć	dł. masy ciała* (kg)	kcal/dobę		
		aktywność fizyczna		
		mała	umiarkowana	duża
7-9 lat, dzieci	27	1600	1800	2100
10-12, dziewczynki	37	1800	2100	2400
10-12, chłopcy	38	2100	2400	2800
13-15, dziewczynki	51	2100	2400	2800
13-15, chłopcy	53	2600	3000	3500
16-18, dziewczynki	56	2200	2500	2900
16-18, chłopcy	67	2900	3400	3900

Wykonaj ćw. 2 i 3 na str. 160 w ćwiczeniach.