

Wpisz do zeszytu temat i notatkę zaznaczoną na czerwono.

Temat: Poznajemy podstawowe zasady prawidłowego odżywiania.

Dieta to sposób odżywiania. Prawidłowa dieta musi zapewniać ciału odpowiednią ilość każdego składnika pokarmowego. Podczas przyrządzania posiłków należy zwracać uwagę na **wartość energetyczną produktów podawaną najczęściej w kaloriach ( cal )**.

Zapotrzebowanie na energię czerpaną z posiłków zależy od:

- wieku
- płci
- rodzaju wykonywanej pracy
- trybu życia
- stanu zdrowia
- pory roku ( zimą jemy więcej )

Przeanalizuj tabelę w podręczniku „Puls życia” strona 90. Wyczytaj z niej ile kalorii potrzebuje na dobę osoba w Twoim wieku, aby dobrze się czuć i funkcjonować?

Wykonaj pracę domową i prześlij ją do mnie.

### **Uwaga!**











- Pracę postaraj się napisać i odesłać poprzez Classroom lub na mojego maila szkolnego [j.giera@zssgrodzisk.pl](mailto:j.giera@zssgrodzisk.pl).
- Jeśli Ci się nie uda, pracę prześlij tak, jak robiłeś to do tej pory.

**Praca w domu**

większym wysiłku...  
powiednio około 2000 i 2200 kcal.

## ĆWICZENIE 2

Tabela przedstawia kaloryczność niektórych produktów spożywczych oraz czas, który należy poświęcić na daną aktywność fizyczną, aby te kalorie spalić. Na podstawie informacji z tabeli odpowiedz na pytania 1 i 2.

Produkty i ich wartość energetyczna	Rodzaj aktywności fizycznej i czas jej trwania
 200 kcal	 30 minut
 250 kcal	 20 minut
 300 kcal	 1 godzina
 350 kcal	 80 minut
 550 kcal	 2 godziny

1. Jaką wartość energetyczną ma porcja sernika? Jak długo należałoby pływać, aby spożytkować taką liczbę kalorii?
2. Ile czasu trzeba jeździć na rowerze, aby spalić kalorie zawarte w jednym batoniku?