

## Skąd czerpiemy energię i jak możemy ją spożytkować?

Sporo już wiesz o zdrowym odżywianiu, o tym, jak przygotować posiłek. Dzisiaj o energii i jadłospisach :)











Człowiek do życia potrzebuje energii. Czerpie ją ze spożywanego pokarmu. Jeśli jest ona dostarczana w odpowiedniej ilości, łatwo jest utrzymać właściwą masę ciała. **Zapotrzebowanie energetyczne** to liczba kalorii, jaką należy zapewnić organizmowi w ciągu doby. Zależy ona od wieku, płci, masy ciała, aktywności fizycznej każdej osoby.

Jeśli masz 10-12 lat i jesteś:

- dziewczynką, masz niewielką aktywność fizyczną - wystarczy Ci około 1800 kcal (kilokalorii),
- dziewczynką, masz dużo wysiłku fizycznego - potrzebujesz już około 2000 kcal na dobę,
- chłopcem z niewielką aktywnością fizyczną - potrzebujesz 2000 kcal,
- chłopcem z dużą aktywnością fizyczną - powinieneś dostarczyć organizmowi 2200 kcal.

Dostarczoną organizmowi energię spalamy podczas ruchu. Każda aktywność fizyczna powoduje, że kalorie nie kumulują się w naszym organizmie, a spalają się.

Zobacz, ile kalorii dostarczają niewielkie przekąski i w jaki sposób możesz pozbyć się zbędnych kalorii z organizmu.

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

Pomyśl, jaką wartość energetyczną ma kawałek sernika i ile czasu należy pływać, by spalić taką liczbę kalorii. A ile czasu jeździć na rowerze?

Cheesburger dostarczy Ci 300 kcal, które spalisz w godzinę zabawy z psem. Ile czasu powinieneś jeździć na rowerze, by spalić te kalorie?

### Ciekawostki:

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

Młode osoby powinny spędzić przynajmniej 1 godzinę dziennie na aktywności fizycznej

Podczas wysiłku fizycznego tracisz 1-2 litry wody na godzinę. Te braki musisz jak najszybciej uzupełnić. Inaczej może dojść do odwodnienia.

Zapoznaj się z kartą dań i kalorycznością posiłków. Następnie ułóż zestaw obiadowy złożony z zupy, drugiego dania, dodatków i deseru, tak, by wartość energetyczna nie przekroczyła 800 kcal.



Zupy	
pomidorowa z ryżem.....	(115 kcal)
jarzynowa.....	(95 kcal)
barszcz czerwony.....	(80 kcal)

Drugie danie	
kotlet mielony.....	(353 kcal)
pieczone udko z kurczaka.....	(335 kcal)
ryba w jarzynach.....	(138 kcal)
naleśniki z serem.....	(240 kcal)

Dodatki	
ziemniaki.....	(80 kcal)
frytki.....	(276 kcal)
surówka z czerwonej kapusty.....	(122 kcal)
kalafior.....	(30 kcal)
fasola szparagowa.....	(50 kcal)

Desery	
drożdżówka.....	(310 kcal)
maliny z bitą śmietaną..	(185 kcal)
koktajl mleczno-owocowy	(103 kcal)
owocowe sezonowe.....	(49 kcal)

