1. **GAT prehrana**

**zdenka.tonejc@sgtsr.si**

**Pošiljam vam rešitve.**

**Preberite besedilo in izračunajte energijsko gostoto za kosilo, ki ga pošiljam z rešitvami. Imate napisan primer. Pa še za čokolado!**

**Če ne boste sodelovali, ne boste znali narediti naloge, ki jo bom poslala naslednji teden. Jasno?**

**Lep pozdrav, Zdenka Tonejc**

Rešitev:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Primer kosila iz celodnevnega jedilnika**   |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **Obrok** | **Skupine živil** | **Enote** | **Živila in jedi** | **Količina (g)** | **energija (kJ)** | | kosilo | ZELENJAVA | 3 | blitva s česnom | 400 | 315 | | ŠKROBNA ŽIVILA | 4 | instant polenta | 60 | 1200 | | MESO IN Z. Z MANJ MAŠČOB | 2 | pečena postrv | 100 | 380 | | MAŠČOBE IN MAŠČOBNA ŽIVILA  SKUPAJ | 5 | oljčno olje za orado in blitvo | 30 | 1000  2895 |   Dopiši skupine živil.  **Celodnevni vnos energije:** 260 g ogljikovih hidratov x 17kJ/g , 7o g beljakovin x 17kJ/g, 60 g maščob x 37kJ/g  = 7830kJ  Koliko % celodnevne energije dobiš s kosilom? 37%  Katera živila v kosilu vsebujejo vlaknine? Blitva, česen, polenta  Katero napisano živilo vsebuje holesterol? Postrv  Koliko gramov beljakovin vneseš s postrvjo? 2 X 7 = 14  Izračunaj, koliko % energije vneseš **v celem dnevu** z beljakovinami.  7o g beljakovin x 17kJ/g = 1190 % od 7830 = 15, 2%  Ali % dnevnega vnosa beljakovin ustreza prehranskim priporočilom? Utemelji.  Ustreza ( glej str. 5 priporočila).( ne komplicirat za 0,2) |  |

Preberi!

**Energijska gostota hrane**nam pove število kJ (kilokalorij) na 1 gram ali količina energije na 1 mililiter živila oz. obroka. Priporočljiva energijska gostota obrokov za normalno hranjenega človeka je  
   
**4,2 do 6,3 kJ/g (od 1 do 1,5 kcal/g)**

Naša hrana ima energijsko gostoto 0-37 kJ na g ali ml hrane ( 0, če bi pili vodo, 37 če pili olje).  
Normalno praznjenje želodca in s tem normalna obremenitev presnove s hranili se doseže s hrano, ki ne preseže priporočljive energijske gostote. Taka hrana se iz želodca prazni počasneje kot energijsko gosta hrana.

Če obrok vsebuje več kot 10,5 kJ/g (2,5 kcal/g), lahko predstavlja dejavnik tveganja za nastanek prekomerne telesne mase in debelosti ter nastanek drugih bolezni pozneje v življenju. Zaradi hitrega praznjenja vsebine želodca glede na energijo in majhne nasitne vrednosti take hrane ima človek prej občutek lakote.

Z vključevanjem živil, ki imajo nizko energijsko vrednost v obroke (npr. zelenjava, sadje), se uspešno niža energijska gostota obrokov. Hrani lahko zmanjšamo energijsko gostoto tudi z dodajanjem vode, vendar ji na ta način zmanjšamo tudi vsebnost hranilnih snovi.

Primer:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Obrok | Skupine živil | Enote | Živila in jedi | **Količina (g)** | Energija (kJ) |
|  | ZELENJAVA | 1 | solata kristalka | **200** | 105 |
| večerja | STROČNICE | 1 | s kuhanim fižolom | **60** | 350 |
|  | ŠKROBNA ŽIVILA | 4 | ržen kruh | **120** | 4x300 =1200 |
|  | MAŠČOBE IN MAŠČOBNA ŽIVILA | 3 | oljčno olje | **15** | 3x200= 600 |
|  | skupaj |  |  | **395** | **2255** |

**Energijska gostota večerje: 2255 kJ: 395 g = 5,7 kJ/g, ustreza priporočilu**

**Spodaj je sestava temne čokolade - teža 100 g ( to je 1 tablica).**

Izračunaj energijsko gostoto za 100 g temne čokolade. Napiši komentar glede na priporočila.

Zakaj se težko odrečemo čokoladi, ko jo začnemo jesti?

**Moj nasvet: ostanite doma in jo delite z domačimi.**

|  |  |
| --- | --- |
| Maščobe | 31,00 g |
| Ogljikovi hidrati | 53,26 g |
| Beljakovine | 4,88 g |
| Sladkor | 50,40 g |
| Nasičena maščoba | 16,05 g |
| Sol | 25,48 mg |

Odgovori: