1. GAT prehrana

zdenka.tonejc@sgtsr.si

Pošiljam vam postopek nadaljevanja naloge in dokončanja naloge.

Prej končate, prej dobite oceno. Za redno snov bo zadostovalo sodelovanje.

**Začnite sodelovati tudi tisti, od katerih še nisem dobila odgovora. To je pogoj, da se dogovorimo za pridobivanje manjkajočih in negativnih ocen.**

Pošiljajte mi sproti, da preverim, kako vam gre.

Lp, Zdenka Tonejc

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| skupine živilOBROKI | živila | grami živila  | št. enot | OHg | Bg | Mg |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ZAJTRK** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **DOPOLDANSKA MALICA** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **KOSILO** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| zelenjava | mešana solata | 200 | 1 | 5 | 2 |  |
|  | pelati | 150 | 1 | 5 | 2 |  |
|  | čebula | 50 | O,5 | 2,5 | 1 |  |
| škrobna živila | rezanci | 20 | 1 | 15 | 2 |  |
|  | pirine školjke | 120 | 6 | 90 | 12 |  |
| pusto meso in zamenjave | tuna | 130 | 3 |  | 21 | 6 |
| maščobe in naščobna živila | olje | 5 | 1 |  |  | 5 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **POPOLDANSKA MALICA** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **VEČERJA** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| SKUPAJ |  |  |  | g | g | g |

Dodajte označeno z rumeno ( to je moj primer) : grami OH, B in M za 1 enoto so tudi v delovnem zvezku str. 8. Grame za 1 enoto pomnožite s številom enot.

Seštejte( SKUPAJ) grame in pomnožite z energijskimi vrednostmi

OH 1g \_\_\_ 17kJ =

M 1g \_\_\_ 37kJ =

B 1g \_\_\_ 17kJ =

**Skupaj \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ kJ**

**1. Izračunajte %hranilnih snovi v celodnevnem jedilniku in primerjajte s priporočili:**

10–15 % energije z beljakovinami

55–65 % energije z ogljikovimi hidrati

25–30 % energije z maščobami

**Komentirajte ! ( preveč, premalo, kaj bi spremenili ……)**

**2. Izračunajte, koliko % energije ste dobili s kosilom. Komentirajte** (delovni zvezek str. 5).

**3. Izračunajte energijsko gostoto kosila. Komentirajte**.

**4. Izračunajte svoje potrebe po hranilnih snoveh.**

|  |
| --- |
| OH: 4 – 6g na kg telesne mase |
| B: 0,8g na kg telesne mase |
| M: 1g na kg telesne maseVlaknine: 30 g na dan (3g/MJ ženske, 2,4g/MJ moški) ( lahko ocenite glede na živila v jedilniku) |

**5. Primerjajte svoje potrebe po hranilnih snoveh z grami OH, B in M v jedilniku SKUPAJ in komentirajte.**

**6. Izračunajte svoje energijske potrebe.**

**Primerjajte celodnevni energijski vnos s svojimi energijskimi potrebami.**

**Komentirajte. ( kako bi spremenili jedilnik ali svoje energijske potrebe ….)**

Formula za izračun dnevne energijske potrebe v (MJ):
Dnevna energijska potreba = ITT(kg) x E(MJ/kg)

NTM(kg) je normalna telesna masa, Glej internet: preverjanje ustreznosti telesne mase ZZZS CINDI ali se stehtajte .

E (MJ/kg) je energijska potreba na kilogram in je odvisna od dela, ki ga opravljamo (Tabela 1).MJ= mega joule je merska enota za energijo;1 MJ=1000KJ, kar je 250 kcal; 1 kcal=4,1KJ

Tabela 1: Dnevne energijske potrebe na kilogram telesne teže(izražene v MJ/kg)

|  |  |
| --- | --- |
| Spol/ Vrsta dela | lahko | srednje težko | težko | zelo težko |
| moški | 0,17 | 0,19 | 0,23 | 0,26 |
| ženske | 0,15 | 0,17 | 0,20 | 0,23 |

Zanimivi komentarji so dodane točke!