1. GAT prehrana

zdenka.tonejc@sgtsr.si

Pošiljam vam rešitve nalog 4. tedna.

Pošiljam vam postopek nadaljevanja naloge in dokončanja naloge.

Prej končate, prej ste rešeni prehrane.

Začnite sodelovati tudi tisti, od katerih še nisem dobila odgovora.

Pošiljajte mi sproti, da preverim, kako vam gre.

Lp, Zdenka Tonejc

**REŠITEV:**

|  |  |
| --- | --- |
| Maščobe | 31,00 g x 37 kJ= 1147 kJ |
| Ogljikovi hidrati | 53,26 g x 17 kJ = 905, 42 kJ |
| Beljakovine | 4,88 g x 17 kJ = 82, 96 kJ |
| Sladkor | 50,40 g |
| Nasičena maščoba | 16,05 g |
| Sol | 25,48 mg |

Odgovor: 100g čokolada vsebuje 2135, 3 kJ

**energijska gostota: 2135, 38 kJ : 100g = 21,3 kJ/g prevelika**

**INZULIN – GOSPODAR LAKOTE IN SITOSTI**

Včasih oz. zelo pogosto v času praznikov pretiravamo s hrano. Glavni krivec za to je inzulin, ki pretvarja sladkor v maščobne obloge in ko ga imamo dovolj v krvi, preprečuje izgubo teže.

Inzulin se močno izloči, če se dvigne sladkor v krvi, da ga izkoristijo celice. Zato se sladkor v krvi preveč zniža in imamo občutek lakote. Tako nas stalno sili k sladki hrani in ogljikovim hidratom.

Čokolada učinkuje na organizem zaradi vsebnosti učinkovite substance, feniletilamina (100 g čokolade ga vsebuje le borih 0,7 gramov), ki dviguje razpoloženje in skrbi za psihično ravnotežje.

Obenem pa sladkor, ki ga čokolada vsebuje, sproži izločanje hormona inzulina, ki v možganih spodbudi nastajanje serotonina, ki ga imenujemo tudi hormon sreče.

Za oceno boste naredili **CELODNEVNI JEDILNIK.**

Napisala sem primer za kosilo. Vi napišite tudi za ostale obroke, lahko dodate popoldansko malico, lahko izpustite dopoldansko malico.

Sestavite jedilnik. Lahko napišete jedi, ki ste jih zaužili včeraj ali karkoli.

Določite količino živila v gramih.

To si pomagate tako, da obiščete internetno stran **Priporočeno število dnevno zaužitih enot živil – zdravstvena.info**, kjer je tudi splošna mera.

Določite število enot glede na grame živila ali uporabite splošno mero. Enote lahko tudi približno ocenite, ker so običajno cela števila. Npr. 130 gramov tune je približno 6 enot.

ali

Drug možen način: glede na **priporočeno število dnevno zaužitih enot živil:** določite najprej število enot in nato grame živila. 6 enot tune - 120 gramov

Lahko uporabite mojo tabelo, lahko naredite svojo. Tudi izvirnost daje točke.

**KOSILO**

Goveja juha z rezanci, pirine testenine s tuno v paradižnikovi omaki z baziliko in mešana solata

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

Pošiljam tudi nadaljevanje za 6. teden, če bi radi dokončali nalogo.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |