3.b prehrana

zdenka.tonejc@sgtsr.si

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

Seštejte( SKUPAJ) grame OH, B M in pomnožite z energijskimi vrednostmi

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

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

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

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

**Izračunajte % 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 ……)**

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

**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 mase  Vlaknine: 30 g na dan (3g/MJ ženske, 2,4g/MJ moški) ( lahko ocenite glede na živila v jedilniku) |

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

**Izračunajte 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 |

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

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

Zanimivi komentarji so dodane točke!