

Jesteś tym, co jesz. Kalorie.

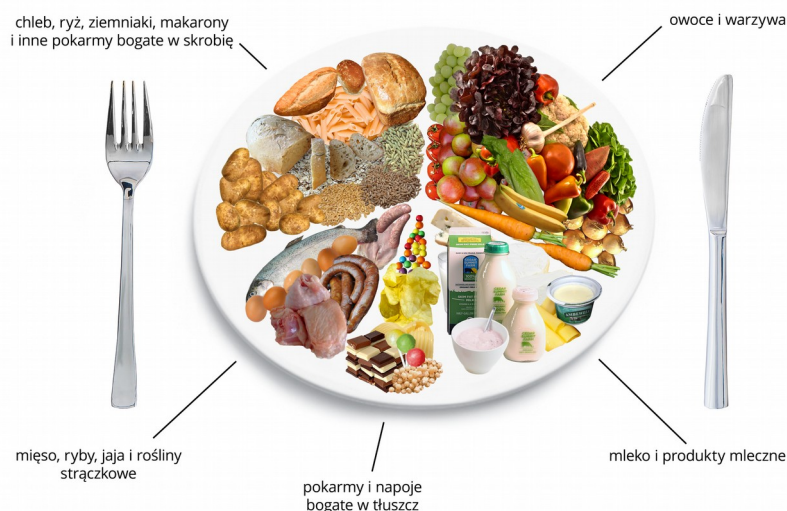
Wiemy już, że musimy się odżywiać. Składniki odżywcze dają nam materiał potrzebny do wzrostu i energię do życia. Nie należy także zapominać o wodzie. Stanowi ona ok. 3/4 masy naszego organizmu. Uczestniczy w większości procesów zachodzących w organizmie oraz w regulacji temperatury ciała. Bierze też udział w wielu innych procesach.

Nie należy jeść ani za dużo, ani za mało. Lepiej jeść częściej, ale mniej, niż rzadko, ale dużo. Najlepiej, aby posiłki były spożywane w odstępach ok. 3-4 godzin. Nasza [dieta](#) powinna być bogata w warzywa i owoce, produkty zbożowe, tłuszcze roślinne, chudy nabiał i mięso. Słodycze i chipsy powinno się jeść rzadko, a najlepiej zamienić je na owoce i warzywa. Napoje gazowane zawierają ogromne ilości cukru i należy ich unikać. Liczba i skład posiłków zależą od wieku, stanu zdrowia i trybu życia.

Ważne jest określenie wartości energetycznej pokarmu. Informuje ona o tym, ile energii dostarczy zjedzenie danego produktu. Najczęściej wyraża się ją w [kaloriach](#) (cal) lub tysiącach kalorii (inaczej kilokaloriach, kcal).

Ważne!

Dzienne zapotrzebowanie u chłopców w wieku 10-12 lat to ok. 2600 kcal, a u dziewcząt ok. 2300 kcal.



Ciekawostka

Przeciętny człowiek może przeżyć bez wody ok. 3 dni, a bez jedzenia 30-40 dni. Czas ten zależy od warunków, np. w niskiej temperaturze brak wody jest mniej dotkliwy. Pamiętajmy jednak, że wszelkie próby bicia

tego typu rekordów są surowo zakazane i niewskazane ze względów zdrowotnych.

Picie odpowiedniej ilości wody pomaga wypłukiwać z organizmu szkodliwe substancje.

Organizmy większości ssaków są zdolne do samodzielnego wytwarzania witaminy C. Nie potrafią tego tylko ludzie, małpy, świnki morskie, chomiki i niektóre nietoperze.

W wątrobie ryb występuje cenny tłuszcz – tran. Stosuje się go jako cenne lekarstwo w leczeniu niektórych chorób kości.

Nieprawidłowe odżywianie się może być przyczyną otyłości lub anoreksji.

Polecenie

Stwórz na wybrany dzień tygodnia jadłospis, którego pokarmy nie będą zawierały dawki kalorii większej niż zalecona dla człowieka w twoim wieku. Zapisz w zeszycie.

Wartość energetyczna wybranych produktów spożywczych		
Nazwa produktu	Porcja produktu	Wartość energetyczna w kcal
chleb pszenny	kromka	64
chleb żytni	kromka	75
bułka pszenna	sztuka	218
bułka wieloziarnista	sztuka	152
masło	łyżeczka	71
margaryna	łyżeczka	27
szynka wieprzowa	plaster	51
szynka drobiowa	plaster	18
ser żółty	plaster	45
twaróg	łyżka	34
jogurt naturalny	szklanka	150
jogurt owocowy	szklanka	225
kefir	szklanka	122
jajko na twardo	sztuka	78
jabłko	sztuka	69
banan	sztuka	104
pomidor	plaster	3
pomidor	sztuka	26
marchew	sztuka	12
sałata	liść	1
piers z kurczaka gotowana	sztuka	257
piers z kurczaka smażona	sztuka	335
piers z kurczaka smażona w panierce	sztuka	643
ryż biały	szklanka	661
ryż brązowy	szklanka	580
ziemniak gotowany	sztuka	65

Wartość energetyczna wybranych produktów spożywczych

Nazwa produktu	Porcja produktu	Wartość energetyczna w kcal
sok jabłkowy	szklanka	125
woda	szklanka	
mleko 2%	szklanka	117
czekolada mleczna	kostka	21
pączek z lukrem	sztuka	300
chipsy ziemniaczane	garść	90
chipsy jabłkowe	garść	31
landrynki	5 sztuk	128