

Sziasztok!

Kedd, akkor fizika.

Most újanyag következik. A tankönyv 94. 95. 96. oldalán találsz. Olvasgasd el. Az élelmiszerek energiatartalmáról szól. Ezzel kapcsolatos információkat találsz az interneten is. Ha érdekel ez a téma, nézz utána.

Rövid jegyzet a füzetbe:

Élelmiszerek energiatartalma

Minden élőlénynek az alapvető életfunkciókhoz (pl. növekedéshez, a mozgáshoz, testhőmérséklet fenntartáshoz) energiára van szüksége. Az ember számára némely növény és állat, mint táplálék, energiaforrást jelent.

Laboratóriumi körülmények között megállapították egyes élelmiszerek energiatartalmát. Az élelmiszert elégetik, az így keletkezett hő jelenti az energiatartalmat. Az energiát napjainkban joule-ban, kilojoule-ban adjuk meg, régebbi mértékegysége a kilokalória(kcal) volt.

Ezeket mostmár csak olvasd el a könyvből: 96.oldal Tudod-e hogy.... „BOMBA”

- 1.** A táblázatban néhány élelmiszer energiatartalma látható. Tetszés szerint egészítsd ki a táblázatot, állíts össze reggelit, ebédet vagy vacsorát! Számold ki a kiválasztott élelmiszerek energiatartalmát!

élelmiszer	tömeg [g]	energiatartalom [kJ]
virslis	100	1 050
sült csirkehús	100	1 300
főtt rizs	150	690
hasábburgonya	100	2 260
méz	20	270
vaj	10	300
teljes kiőrlésű búzakenyér	25	240
ital	térfogat [ml]	energiatartalom [kJ]
cukormentes tea	250	10
100 % -os narancslé	250	420

Táplálkozás szakértők által javasolt napi energiafogyasztás:

életkor	energia értékei [kJ]
3 – 7 év	7 000
11 – 15 év	13 000
felnőttek, terhelésük szerint	10 000 – 17 000