Fyzika – 7. ročník (27.04.- 01.05.2020)

Úloha: Prepísať poznámky do zošita

Energetická hodnota potravín

V rôznych potravinách je uložené rôzne množstvo energie. Táto uložená energia sa nazýva energetická hodnota potravín.

Základnými zásadami racionálnej výživy, je poskytnúť telu všetky dôležité látky ,striedmosť v jedení, vyváženosť jednotlivých živín, pravidelnosť príjmu potravy, pestrosť stravy a príjem tekutín. Energetický príjem by sa mal rovnať energetickému výdaju .
Dôležitý je tiež vyvážený pomer jednotlivých živín: 10-15 % bielkovín, 25-30 % tukov a 60- 64 % sacharidov.

Veková kategória	**Potreba energie (kJ/kg hmotnosti)**
Dojčatá 1. polrok	460
Dojčatá 2. polrok	420
Deti od 2 do 5 rokov	340-380
Deti od 6 do 10 rokov	300-340
Deti od 11 do 14 rokov	250-300
Dospievajúci od 15 do	170-220
Dospelí	110-150
Vyšší vek	80-100

Potravina	Váha (g)	B	S	T	kJ (kcal)
Huby sušené	100	35	40	3	1200kJ (287kcal)
Chlieb, pečivo	100	9	50	2	1000kJ (239kcal)
Kuracie bez kože	100	30	0	2	550kJ (131kcal)
Mäso bez tuku, ryby	100	18	0	12	850kJ (203kcal)
Musli, cereálie, vločky	100	12	70	6	1500kJ (358kcal)
Orechy, semená	100	20	20	50	2500kJ (597kcal)
Ovocie	100	0	14	0	180kJ (43kcal)
Sladkosti, tyčinky, čokolády	100	5	52	35	2250kJ (537kcal)
Strukoviny varené	100	8	20	2	500kJ (119kcal)
Tučné mäso a syry	100	15	0	25	1200kJ (287kcal)
Tuk, olej, nátierky	100	0	0	90	3200kJ (764kcal)