

- 1. Zapoznaj się z poniższą prezentacją i tematem w podręczniku (str.142)
- 2. Zrób notatkę w zeszycie przepisując dwa pierwsze punkty (slajd 3 i 5).
- 3. Uzupełnij notatkę o punkt 3, który opracujesz sam na podstawie podręcznika.
- 4. Przepisz punkt 4 (nagłówek)
- 5. W zeszycie rozwiąż zadania z prezentacji.
- 6. W zeszycie wykonaj zadania 4,5,6,7,8/ str.147.
- Rozwiązane zadania 4,5,6,7,8/ str.147 prześlij na mail: marta_boguszewska@interia.pl
- Do 08.04.2020

ZŻ

M. Boguszevska

Wartość energetyczna pożywienia

str.142

1. Wartość energetyczna żywności

- Zależy od zawartości w pożywieniu tłuszczów, białek, węglowodanów, w tym też błonnika pokarmowego.
- Wartość energetyczną wyraża się w **kilokaloriach (kcal)** lub kilodżulach(KJ) w przeliczeniu na 100g lub 100ml



kaloria

(rzeczownik)

**Mała, wredna istota,
która mieszka w twojej
szafie i co noc zszywa ci
coraz ciaśniej ubrania.**

2. Współczynniki przeliczeniowe

Składnik pokarmowy	Ilość dostarczanej energii na 1 g
węglowodany	4 kcal
białka	4 kcal
tłuszcze	9 kcal
alkohol	7 kcal
błonnik pokarmowy	2 kcal
kwasy organiczne	3 kcal

- O energetyczności produktu szczególnie decyduje zawartość w niej tłuszczu, gdyż dostarcza on aż 9kcal (1g) , w stosunku do białka i węglowodanów jest to dwa razy więcej kcal.
- Żywność bogata w tłuszcz i węglowodany należy do najbardziej kalorycznej.

- Grupą o najniższej kaloryczności są warzywa.
- Owoce, z racji wysokiej zawartości cukrów prostych są bardziej kaloryczne.
- Np. 1 średni pomidor dostarcza ok. 20 kcal, a średnie jabłko 69kcal.

Dodatek do warzyw majonezu, cukru itp. w potrawach powoduje wzrost kaloryczności

3. Żywność o obniżonej wartości energetycznej.

4. Średnio ważone zapotrzebowanie gurpy na energię

5. Zadania obliczeniowe

- Zapoznaj się z przykładami obliczania wartości energetycznej str.142-143.

Zadania

Zadanie 1. OBLICZ WARTOŚĆ ENERGETYCZNĄ

A) 100g Ciasta drożdżowego, którego wartość odżywcza w 100g wynosi :

- Białko 7g
- Tłuszcze 8 g
- Węglowodany 46g
- Błonnik 1g

- **B)** 170 g ciasta drożdżowego

Zadanie 2. OBLICZ WARTOŚĆ ENERGETCZNĄ

A) 100g Sałatki greckiej, której wartość odżywcza w 100g wynosi :

- Białko 7g
- Tłuszcze 6,93 g
- Węglowodany 3,22g
- Błonnik 0,9 g

B) 220 g sałatki greckiej

- **Zadanie 3.** Oblicz wartość energetyczną podanych potraw (skorzystaj z tabeli wartości odżywczej, spisz zawartość Białka, Tłuszczu, Węglowodanów w 100g potrawy i oblicz):
- A) 170g spaghetti bolognese
- B) 300g zupy z ciecierzycy
- C) 230g risotto warzywne

6. Wszelkie wykonaj zadania 4,5,6,7,8/ str.147.

- Rozwiązane zadania 4,5,6,7,8/ str.147 prześlij na mail: marta_boguszevska@interia.pl
- Do 08.04.2020

Dziękuję za uwagę
