

- Zapoznaj się z tematem z podręcznika str. 23
- Zrób notatkę w zeszycie przedmiotowym.
- Wykonaj Zadania.
- Proszę o wysłanie rozwiązanych zadań
wybrane osoby :

KL.III A – 5, 10, 11, 14, 15, 17

KL.IIIB -5, 8, 9, 12, 14, 17

Bilans energetyczny

z ż

M. Boguszewska

- Bilans energetyczny i jego skutki zdrowotne:
- – Co to jest bilans energetyczny?
- – Jakie są rodzaje bilansu energetycznego?

Bilans energetyczny i jego rodzaje

- Bilansem energetycznym –nazywamy porównanie ilości energii dostarczonej do organizmu z pożywieniem z ilością energii wydatkowanej .



- W zależności od relacji pomiędzy tymi dwiema wartościami możemy mieć do czynienia z

A. bilansem zerowym,

B. Ujemnym

C. dodatnim

Bilans zerowy

- Oznacza , że istnieje równowaga między wartością energetyczną diety a wydatkami energetycznymi organizmu
- Taki stan sprzyja zachowaniu stałej masy ciała



Ujemny bilans energetyczny

- Spożywanie pokarmów o zbyt niskiej wartości kalorycznej w porównaniu do całodobowego wydatku energetycznego organizmu



Dodatni bilans energetyczny

- Występuje wtedy gdy wartość energetyczna diety jest większa od potrzeb energetycznych organizmu



Trawienie

- To proces zachodzący w przewodzie pokarmowym przy udziale enzymów trawiennych i innych związków
- Jest on regulowany przez układ nerwowy i różne hormony
- Jest to uwolnienie z żywności składników odżywczych czyli rozkład złożonych składników na proste

Wchłanianie

- Zachodzi głównie w jelicie cienkim głównie czczym
- Sprawność tego procesu zależy od pofałdowania ściany jelita oraz występowania kosmyków i mikro-kosmyków
- Proces wchłaniania polega na transporcie produktów trawienia

Film i dyskusja na temat:

- Skutki niewłaściwego bilansu energetycznego (ujemnego i dodatniego).
- <https://www.youtube.com/watch?v=WfJSjDTkkYk>

- Zadanie 1
- 1. Wpisz obok zdania prawdziwego literę P, a obok fałszywego – F.
- a) Podstawowa przemiana materii to całodobowe wydatki energetyczne organizmu. –

- b) Całkowita przemiana materii to najniższy poziom przemian energetycznych, które warunkują dostarczenie energii niezbędnej do zachowania funkcji życiowych. –

- c) Bilans energetyczny to porównanie ilości energii dostarczanej do organizmu z pożywieniem z ilością energii wydatkowanej. –

2. Podaj po 2 przykłady skutków zdrowotnych:

- a) ujemnego bilansu energetycznego –

.....
.....

- b) dodatniego bilansu energetycznego

.....
.....

KONIEC