2. GAT prehrana

zdenka.tonejc@sgtsr.si

Pošljem naloge za 7. teden. Izbrala sem naloge, ki so vam delale težave in so pogosto na maturi.

Ali lahko fotografirate in mi pošljete rešene? Lahko pošljete samo rešitve.

Rešitve nalog bom poslala samo tistim, ki mi bodo vrnili rešene naloge.

Zaključujem ocene.

Pri zaključevanju bom upoštevala tudi sodelovanje.

**Možnost pridobivanja ocen imajo dijaki, ki sodelujejo.**

Lp, Zdenka Tonejc

Naloga 1

**Dijak je v celem dnevu zaužil** 275 g ogljikovih hidratov, 77 g beljakovin in 67 g maščob.

a Izračunajte celodnevni vnos energije v kJ.

1 točka

b Koliko % celodnevne energije je dobil dijak s kosilom? Upoštevajte napisano kosilo.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Živila**  | **Energija(kJ / 100g)** | **Količina(g)** | **Energija(kJ)** |
|  puranje meso |  559 | 105 |   |
| riž | 1460 | 80 |  |
| olje | 3766 | 20 |  |

2 točki

d Izračunajte % celodnevne energije, ki ga vnese dijak z maščobami. Upoštevajte celodnevni vnos!

1 točka

e Utemeljite, zakaj % celodnevne energije, ki ga dijak vnese z maščobami, ustreza prehranskim priporočilom.

1 točka

Naloga 2

Večerja za otroka vsebuje:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Živila**  | **Energija(kJ / 100g)** | **Količina(g)** | **Energija(kJ)** |
| mleko |  255 | 200 |   |
| koruzni kosmiči | 1539 | 80 |  |

a Izračunajte energijsko vrednost večerje v kJ.

1 točka

b Ali je mleko ustrezno živilo za večerjo? Utemeljite mnenje.

1 točka

c Katero živilo bi zamenjali v večerji za otroka, ki je preobčutljiv na laktoglobulin? Predlagajte zamenjavo za živilo.

1 točka

č Celiakijo zdravimo s prehrano, iz katere popolnoma izključimo gluten. Podčrtajte štiri ustrezna živila za otroka, ki ima celiakijo.

krompir, polnozrnati kruh, koruzni kosmiči, ovseni kosmiči, sirni namaz, puding, sladoled v kornetu

1 točka

Naloga 3

Športnik si dodatne potrebe po energiji krije predvsem z ogljikovimi hidrati in beljakovinami.

a Vpišite ustrezne hranilne snovi v preglednico glede na priporočen dnevni vnos za športnike.

|  |  |
| --- | --- |
| % dnevnega vnosa energije | hranilne snovi |
| 60 – 70 |  |
| 15 – 20 |  |
| 20 - 25 |  |

1 točka

b Izračunajte, koliko kJ mora dobiti na dan športnik z beljakovinami, če je njegova celodnevna energijska poraba 12 000 kJ. Upoštevajte ugotovljen % dnevnega vnosa energije z beljakovinami v nalogi a. Izračunane vrednosti vpišite na črto.

Od \_\_\_\_\_\_\_ do \_\_\_\_\_\_\_ kJ.

1 točka

c Glede na dobljeni energiji pri vprašanju b izračunajte, koliko gramov beljakovin potrebuje športnik na dan. Izračunane vrednosti vpišite na črto.

Od \_\_\_\_\_\_\_ do \_\_\_\_\_\_\_ gramov.

1 točka

Naloga 4

Primerno telesno težo in porabo energije ocenjujemo in izračunamo na več načinov. Upoštevajte tabelo in indeks telesne mase.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Dnevna potreba po energiji za zmerno telesno dejavne kJ/kg (kcal/kg) | Dnevna potreba po energiji za manj telesno dejavnekJ/kg (kcal/kg) |
| starost v letih | moški | ženske | moški | ženske |
| 15–1819–2425–5051–6465 in več | 195 (46) 170 (41)165 (39)145 (35)140 (34 | 180 (43) 165 (40)165 (39)145 (35)135 (33) | 165 (39) 145 (35)140 (34)130 (32)125 (30 | 150 (36)135 (33)135 (33)130 (32)125 (30) |

a Ugotovite potrebe po energiji v kJ za 27 let starega moškega, ki teha 93 kilogramov in prosti čas preživi pred računalnikom.

1 točka

b Napišite 4 dejavnike, ki vplivajo na energijske potrebe. Upoštevajte tabelo.

1 točka

c Določite hranjenost za moškega, ki je visok 170 cm in tehta 93 kg, tako da izračunate indeks telesne mase ( kg/ m2).

1 točka

č Podčrtajte pravilno trditev, ki se nanša na izračunan ITM v nalogi c.

Telesna teža moškega je *prenizka / normalna / prekomerna*.

1 točka

d Za odrasle ja priporočljivo drug ITM kot za otroke. Šestnajstletna deklica je primerno hranjena, če je njen ITM med 16,3 in 24,4. Česa izračunan ITM v nalogi c ne upošteva?

1 točka

skupaj 5 točk

Naloga 5

a Zakaj je vegetarijanska prehrana varovalna prehrana pri boleznih srca in ožilja?

1 točka

b Katera hranilna snov pri vegetarijanski prehrani zmanjša možnost obolenj na debelem črevesu?

1 točka

c Dopolnite tabelo, tako da določite tip vegetarijanske prehrane glede na navedena živila, ki se uživajo pri posameznem tipu vegetarijanske prehrane.

|  |  |
| --- | --- |
| dovoljena živila v vegetarijanski prehrani | tip vegetarijanske prehrane |
| žita, sadje, zelenjava, jajca |  |
| mleko in mlečni izdelki, zelenjava, sadje, žita |  |

 2 točki

č Utemeljite, da lahko pride pri vegetarijanski prehrani do pomanjkanja nekaterih vitaminov in mineralov. Imenujte vitamin in mineral, ki ga najbolj pogosto primanjkuje.

1 točka

Naloga 6

Zajtrk za otroka vsebuje:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Živila | količina (g) | EV/100g (kJ) | EV (kJ) |
| beli pšenični kruh | 125 | 979 |  |
| skuta | 100 | 397 |  |

a Izračunajte energijsko vrednost zajtrka v kJ.

1 točka

b Otrok dnevno potrebuje 8000 kJ. Izračunajte, koliko % energije je dobil z zajtrkom.

1 točka

c Katero živilo bi zamenjali v zajtrku za otroka, ki ima celiakijo? Utemeljite, zakaj.

1 točka

č Otroku, ki ima celiakijo, lahko ponudimo za zajtrk koruzne ali ajdove žgance, ne smemo pa mu ponuditi koruznega ali ajdovega kruha. Utemeljite, zakaj.

1 točka

**skupaj 4 točke**