

# Seminář č.3



# Pojmy

- ▣ Nutrienty?
- ▣ kJ /kcal ?
- ▣ Energetická bilance?
- ▣ Fyziologická spalná hodnota nutrientu?
- ▣ Respirační kvocient?
- ▣ Složky CEV
- ▣ DIT?
- ▣ Harris-Benedictova rovnice?

# Energetický příjem



■ **Snídaně** - tři sendviče se smaženými vejci, sýrem, rajčaty, hlávkovým salátem, smaženou cibulí a majonézou, tři lívance s čokoládovou polevou, omeleta z pěti vajec, tři pocukrované francouzské topinky, miska ovesné kaše s otrubami, dva hrnky kávy


■ **Oběd** - půl kila těstovin, dva velké sendviče z bílého pečiva se sýrem, šunkou a majonézou, energetické nápoje

■ **Večeře** - půl kila těstovin, obvykle se smetanovou omáčkou carbonara, obrovská pizza, energetické nápoje



# Jednotlivé složky potravy

A jejich doporučený podíl na celkovém denním energetickém příjmu (CEP)...

 55-65 %

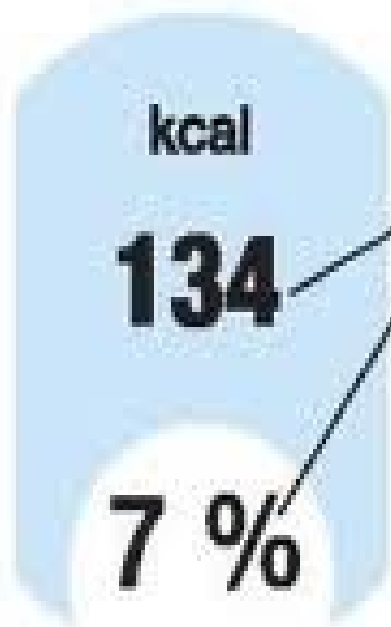
 12-15 %

 25-30 %

Doporučený příjem energie pro muže a ženy?

# Co čteme na obalech?

1 porce (30 g)



1 porce (30 g)  
představuje 134 kcal,  
což odpovídá 7 %  
doporučeného denního  
množství (GDA)  
pro dospělého člověka.

GDA dospělého



Průměrně obsahuje Priemerne obsahuje	100 g	1 kelímek / téglik	% GDA*
---	-------	-----------------------	-----------

Využitelná energie/ Využitelná energia <b>1</b>	404 kJ/ 96 kcal <b>3</b>	505 kJ/ 120 kcal	6 6
Bilkoviny/Bielkoviny	3,9 g	4,9 g	10
Sacharidy/Sacharidy	12,9 g	16,1 g	6
z toho Cukry/Cukry	11,4 g	14,3 g <b>5</b>	16 <b>6</b>
Tuk/Tuk Nasycené/Nasýtené mastné kyseliny <b>2</b>	3,2 g <b>4</b>	4,0 g	8
Vláknina	1,6 g	2,0 g	8
Sodík/Sodík	55 mg	69 mg	3

\*\*Vápník/\*\*Vápnik

120 mg

150 mg

-

# Trocha matematiky

*Kolik gramů **S**, **T** a **B** bychom za den tedy měli sníst?....pokud je naše celková denní en.potřeba např.*

*12 250 kJ?*





[www.flora.cz](http://www.flora.cz)



# Energetický výdej

## ☒ Energetický výdej za X hodin

doba činnosti (hod) × % nál. BM × BM (kj/hod)

100

tabulková hodnota konkrétní činnosti

# Příklad

☑ Kolik energie mě stojí **1hod chůze (4km/hod)**?



BM (24hod)=6530kJ

BM (1hod) = 272kJ

$$1 \times 290 \times 272 / 100 = 788,8 \text{ kJ}$$

z tabulek

🏁 příští týden test č. 1

🏁 úkol pro vás – zaznamenávejte si  
Váš jídelníček za 1 den a spočítejte  
množství energie a nutrientů, které  
zkonsumujete

