

Zadanie domowe

Każdy ma indywidualne zapotrzebowanie na energię. Z lekcji dowiedzieliście się na jakie procesy ta energia jest zużywana. Dodatkowo - to ile energii potrzebuje nasz organizm zależy od:

- Płci
- Wiek
- Wzrostu
- Masy ciała (wagi)
- Stanu fizjologicznego, np. w przypadku kobiet - ciąży i karmienie piersią

Istnieje kilka sposobów na wyliczenie własnego dziennego zapotrzebowania na energię. Można także odczytać te wartości z ogólnodostępnych w internecie norm żywienia prof. Jarosza (2017 rok).

Dzisiaj nauczysz się jak wyliczyć swoje zapotrzebowanie energetyczne za pomocą następującego wzoru:

CPM (całkowita przemiana materii) = PPM (podstawowa przemiana materii) x PAL- współczynnik aktywności fizycznej

Aby uzyskać podstawową przemianę materii potrzebujesz jeszcze jeden wzór:

- **DZIEWCZYNA**

$PPM [kcal] = (10 \times \text{twoja masa ciała w kg}) + (6,25 \times \text{wzrost w cm}) + (5 \times \text{wiek}) - 161$

- **CHŁOPAK**

$PPM = (10 \times \text{masa ciała w kg}) + (6,25 \times \text{wzrost w cm}) + (5 \times \text{wiek}) + 5$

Przykład: Dziewczynka lat 10, masa ciała 38 kg, wzrost 155cm

$PPM = (10 \times 38) + (6,25 \times 155) + (5 \times 10) - 161$

$PPM = 380 + 969 + 50 - 161$

$PPM = 1238 \text{ kcal}$

Aby dokończyć obliczenia i uzyskać ostateczny wynik Waszego zapotrzebowania na energię w ciągu dnia należy uzyskany wynik PPM pomnożyć przez współczynnik PAL.

Współczynnik PAL – współczynnik aktywności fizycznej, służy do określania trybu życia, czyli tego w jakim stopniu jesteśmy aktywni w pracy lub szkole oraz w czasie wolnym. Wybierz ten, który odpowiada Twojemu stylowi życia.

WARTOŚĆ PAL	KIEDY
1,2	BRAK RUCHU NP. W WYNIKU CHOROBY

1,4	MAŁO AKTYWNY TRYB ŻYCIA - WIĘKSZOŚĆ DNIA W POZYCJI SIEDZĄCEJ, SPORADYCZNE SPACERY
1,6	ŚREDNIO AKTYWNY TRYB ŻYCIA - KILKA GODZIN AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ TRENINGOWEJ, ODROBINA RUCHU W CIĄGU DNIA
2	AKTYWNY TRYB ŻYCIA - 5-6 TRENINGÓW SPORTOWYCH W CIĄGU TYGODNIA
2,4	ZAWODOWY SPORTOWIEC

Jeśli nie jesteś osobą trenującą regularnie, przyjmij współczynnik 1,4.

CPM= PPM x PAL

Przykład:

CPM= 1238 x 1,4= 1733 kcal/dobę

A teraz wykonaj obliczenia dla siebie:

Masa ciała (kg)

Wiek (lata)

Wzrost (cm)

Współczynnik aktywności fizycznej - wybierz z powyższej tabeli.