

## Karta pracy I – praca na lekcji

### Temat: Potrafimy liczyć kalorie. Rozwiązuj zadania z treścią.

Infografika przedstawiająca średnie zapotrzebowanie na kalorie chłopca i dziewczynki w wieku 11 lat



Zapotrzebowanie dzienne  
2300 kcal



Zapotrzebowanie dzienne  
2000 kcal

#### Zadanie 1

W oparciu o infografikę i wiedząc, że zależy nam na jedzeniu pięciu posiłków dziennie, rozdziel dzienne zapotrzebowanie na kilokalorie na 5 części. Nie mogą być one jednak równe. Na obiad musimy zjeść więcej niż na kolację. I śniadanie powinno być znacznie obfitsze w kilokalorie niż kolacja. Natomiast II śniadanie i podwieczorek mogą zawierać taką samą liczbę kilokalorii. Rozwiązanie zapisz w karcie pracy.

#### Zadanie 2

Jedenastoletni Olek postanowił zjeść na obiad frytki, hamburgera i napój. Ile kilokalorii zawiera taki posiłek? Do obliczeń wykorzystaj informacje zawarte w tabeli. Opierając się na poprzedniej infografice, oblicz, ile kilokalorii powinny zawierać łącznie pozostałe 4 posiłki. Obliczenia zapisz w karcie pracy. Wykorzystując zdobytą dzisiaj wiedzę odpowiedz również na pytanie zawarte w karcie pracy, a mianowicie: **Jakie choroby grożą Olkowi, jeśli będzie często jadł produkty zawierające bardzo dużą ilość kalorii?**

Produkt	Liczba kcal
Frytki (porcja)	420
Hamburger	278
Napój	82



### **Zadanie 3**

*W barze „Dobra kaloria” są do wyboru trzy zestawy obiadowe. Który obiad jest najbardziej kaloryczny, a który najmniej? Zapisz obliczenia i odpowiedź w karcie pracy.*

#### **ZESTAW A**

- ziemniaki gotowane 250g (150 kcal)
- masło 20 g (132 kcal)
- filet z dorsza grillowany 125 g (300 kcal)
- sałatka z pomidorów 200 g (28 kcal)

#### **ZESTAW B**

- ryż gotowany 200 g (270 kcal)
- kotlet schabowy 150 g (525 kcal)
- surówka z marchwi i jabłek 200 g (120 kcal)

#### **ZESTAW C**

- fasolka po bretońsku 250 g (350 kcal)
- chleb 90 g (225 kcal)
- masło 20 g (132 kcal)

**Zestawy można sporządzić w postaci kart menu.**

### **Zadanie 4**

*Pączek dostarcza organizmowi 290 kcal. Aby spalić tę ilość należy 29 minut jeździć na rowerze lub 58 minut spacerować, lub 66 minut prasować.*

*Pani Basia zjadła dwa pączki i przez 33 minuty prasowała, a przez 29 spacerowała. Ile minut powinna jeszcze jeździć na rowerze, aby spalić całą energię dostarczoną organizmowi po zjedzeniu pączków?*

*Rozwiązanie zapisz w karcie pracy.*