

ZALACZNIK I**WARTOŚĆ KALORYCZNA PRODUKTÓW**

NAZWA PRODUKTU			KALORIE W PRZYBLIŻENIU	
NAZWA PRODUKTU	MIARA	IŁOŚĆ [G.]	1 PORCJA	100G
PRODUKTY ZBOŻOWE				
chleb biały	1 kromka (grubości około 1,5cm)	50	108	216
chleb żytni razowy (na miodzie)	1 kromka (grubości około 1,5cm)	60	118	197
bułka paryska	1 kromka (grubości około 1,0cm)	20	45	226
kajzerka	1 sztuka	50	113	226
chleb chrupki	1 kawałek	10	37	372
kasze: kasza gryczana na sypko	4 łyżeczki płaskie (po ugotowaniu 40 g. ok. 3 łyżki z czubkiem)	40	53	132
kasza jęczmienna na mleku		40	25	63
ryż na sypko		40	54	135
makaron suchy 2 jajeczny	2 płaskie łyżki (po ugotowaniu 2 czubate łyżki, ½ szklanki)	20	73	364
bułka grahamka	1 sztuka	50	129	258
płatki pszenne	1 płaska łyżka	8	28	351
płatki kukurydziane	1 płaska łyżka	4	15	363
MLEKO I PRZETWORY MLECZNE				
mleko 3,2% tłuszczu	1 szklanka(1/4 litra)	250	145	58
mleko 2% tłuszczu	1 szklanka(1/4 litra)	250	118	47
mleko 0,5% tłuszczu	szklanka(1/4 litra)	250	108	43
jogurt naturalny 2% tłuszczu	1 opakowanie	150	113	75
jogurt owocowy 1,5%	1 opakowanie	100	94	94
ser twarogowy chudy	kawałek dł. 5,5 cm, szerokości 3 cm, grubości 3 cm	50	52	104
ser twarogowy tłusty	kawałek dł. 5,5 cm, szerokości 3 cm,	50	80	160

	grubości 3 cm			
ser twarogowy homogenizowany pełnotłusty	1 opakowanie	200	322	161
ser ementaler tłusty	1 plasterek średnio krojony	20	66	330
JAJA				
jajko	1 szt.	50	67	134
MIĘSO, WĘDLINY, DRÓB, RYBY				
wołowa pieczeń bez kości	kawałek dł. 6 cm, szerokości 5 cm, grubości 1,5 cm	50	60	120
pieś lub udko z kurczaka – bez skóry	1 udko lub ½ średniej piersi	100	138	138
kotlet schabowy panierowany	1 szt.	100	350	350
kotlet mielony	1 szt. duży	100	284	284
parówki lub frankfurterki	2 szt.	75	260	342
szynka wieprzowa gotowana	1 cienki plaster dł. 12 cm, szer. 7 cm	20	46	230
szynka drobiowa	1 cienki plaster dł. 12 cm, szer. 7 cm	20	25	125
kielbasa sucha cienka /np. myśliwska/	plasterek o średnicy 2,5 cm	10	33	330
filet z ryby smażony	1 kawałek dł. 8,5 cm, szerokości 4,5 cm, grubości 1,5 cm	50	136	272
ryba z rusztu	1 kawałek dł. 8,5 cm, szerokości 4,5 cm, grubości 1,5 cm	50	86	172
ryba po grecku	1 kawałek dł. 8,5 cm, szerokości 4,5 cm, grubości 1,5 cm	50	75	150
rybki w oleju lub śledź	½ puszki	100 g	150	150
TŁUSZCZE				
oliwa z oliwek	1 płaska łyżeczka	5	44	880
oleje roślinne	1 płaska łyżeczka	5	45	900
masło	1 czubata łyżeczka	14	106	757
margaryna miękka	1 łyżeczka płaska	5	20	405
majonez	1 płaska łyżeczka	5	36	720

ZIEMNIAKI				
Ziemniaki	1 średniej wielkości	100	59	59
WARZYWA I OWOCE				
papryka	1 szt. o średnicy 4cm wielkości	40	15	35
pomidor	1 średni	100	28	28
marchewka	1 szt. dł.12 cm średnicy 2,5 cm	50	13	25
ogórek	1 szt. dł.10 cm średnicy 3 cm	80	20	25
grozek konserwowy	1 płaska łyżka	20	14	72
burak	1 mały (średnica 5 cm)	50	17	34
pieczarki	10 szt. średnich	100	28	28
agrest	½ szklanki	100	59	59
truskawki	7 szt. dużych (11szt. średniej wielkości)	100	35	35
rzodkiewki	10 szt.	45	16	36
fasolka szparagowa		100 g	38	38
kapusta biała, czerwona	½ szklanki	100 g	25	25
kapusta kiszona	½ szklanki	150 g	25	17
jabłko	1 małe	100	42	42
gruszka	1 średnia	100	47	47
winogrona	15 sztuk dużych lub 25 małych	100	73	73
pomarańcza	1 szt. duża	250	93	37
śliwki węgierki	5-6 szt.	100	65	65
brzoskwinia lub nektarynka	1 szt. średnia	130	60	46
banan	1 szt.	130 - 140	130	95
grapefruit	1 szt	200	72	36
czereśnie	ok. 17 szt.	100	54	54
wiśnie	ok. 17 szt.	100	50	50

SŁODYCZE, ŁAKOCIE				
cukier	1 łyżeczka czubata	10	40	399
dżem niskosłodzony z czerwonej porzeczki	2 łyżeczki z bardzo małym czubkiem	20	34	171
miód pszczeli	1 łyżeczka płaska	10	32	319
cukierki landrynki	2 sztuki	10	39	392
cukierki czekoladowe ⁹⁹	2 sztuki	25	106	424
czekoladki orzechowe	2 sztuki	25	133	533
pączek	1 szt.	60	200	400
baton czekoladowy	1 szt.	50	285	475
czekolada gorzka	½ tabliczki	50	277	554
czekolada mleczna	½ tabliczki	50	275	549
ciastka – wafle całe pokryte czekoladą	5 szt.	50	275	550
chipsy				600
frytki				300
NAPOJE				
herbata bez cukru lub woda mineralna	1 szklanka	200	0	0
napój gazowany słodki	1 puszka	330	138	42
sok owocowy	1 kartonik	200 ml	96	48
sok pomidorowy	1 szklanka	200 ml	26	13
kakao na mleku 3,2% tłuszczu	1 szklanka	200 ml	186	93
napój mleczny jogurtowy	1 szklanka	200 ml	164	82

Źródła:

- Kunachowicz H. i wsp.: Wartość odżywcza wybranych produktów spożywczych i typowych potraw. Wyd. Lekarskie PZWL, Warszawa 2003.
- Weker H., Rudzka – Kańtoch Z.: Postępowanie dietetyczne u dzieci z otyłością prostą. [w:] Oblacińska A., Woynarowska B.: Otyłość. Jak leczyć i wspierać dzieci i młodzież. Instytut Matki i Dziecka. Warszawa 1995
- [http:// www.kalorie.net/modules](http://www.kalorie.net/modules)

ZAŁĄCZNIK 2

PRZYKŁADY JEDNEJ PORCJI PRODUKTÓW

Produkty z Piramidy Zdrowego Żywienia	Przykłady jednej porcji
Mięso i jego zamienniki 1 - 3 porcje dziennie	<ul style="list-style-type: none">• 50-100g chudego mięsa• $\frac{2}{3}$ szklanki fasoli• 1-2 jajka
Mleko i jego przetwory dzieci 9-13 lat 2 - 3 młodzież 14-18 lat 3 - 4 porcje dziennie	<ul style="list-style-type: none">• 1 szklanka mleka• 1 kubeczek kefiru• $\frac{1}{2}$ szklanki twarogu
Warzywa i owoce 5 - 10 porcji dziennie	<ul style="list-style-type: none">• 1 ziemniak• $\frac{1}{2}$ szklanki szpinaku• 1 jabłko
Produkty zbożowe 5 - 12 porcje dziennie	<ul style="list-style-type: none">• 1 kromka chleba• 1 rogalik lub kajzerka• 1 szklanka makaronu

ZALĄCZNIK 4

ILE ENERGII POTRZEBUJESZ?

Normy zapotrzebowania na energię
dla młodzieży w wieku 10-19 lat w Polsce
opracowane przez Instytut Żywności i Żywienia

Wiek	Masa ciała (kg)	Aktywność fizyczna	
		Miała (kcal/dobę)	Umiarkowana (kcal/dobę)
CHŁOPCY			
10-12 lat	35	1900	2150
	37	1950	2200
	39	2000	2250
	42	2100	2350
13-15 lat	47	2200	2500
	50	2300	2600
	53	2350	2650
	55	2400	2750
	56	2450	2750
	59	2500	2850
16-18 lat	60	2550	2900
	65	2700	3050
	70	2800	3200
DZIEWCZĘTA			
10-12 lat	35	1750	2000
	37	1800	2050
	39	1850	2100
	42	1900	2150
13-15 lat	45	1950	2200
	50	2050	2300
	53	2100	2350
	55	2150	2400
16-18 lat	60	2200	2600
	65	2300	2600

ZAŁĄCZNIK 5

ROZKŁAD POSIŁKÓW W CIĄGU DNIA

Dobowe zapotrzebowanie organizmu = 100%

I wariant:

5 posiłków w ciągu dnia /z podwieczorkiem i „skromną małą kolacją”/

Posiłek	Procent dobowego zapotrzebowania na energię
1. Śniadanie:	20-25%
2. II śniadanie:	15-20%
3. Obiad:	35-40%
4. Podwieczorek:	5-10%
5. Kolacja	10-15%

II wariant:

4 posiłki w ciągu dnia /bez podwieczorku i z „lepszą kolacją”, która powinna być spożyta nie później niż 2 godz. przed pójściem spać/

Posiłek	Procent dobowego zapotrzebowania na energię
1. Śniadanie:	20-25%
2. II śniadanie:	15-20%
3. Obiad:	35-40%
4. Kolacja	15-20%

ZAŁĄCZNIK 6

TEST WYDOLNOŚCI FIZYCZNEJ

Pomiar tętna
na tętnicy
promieniowej

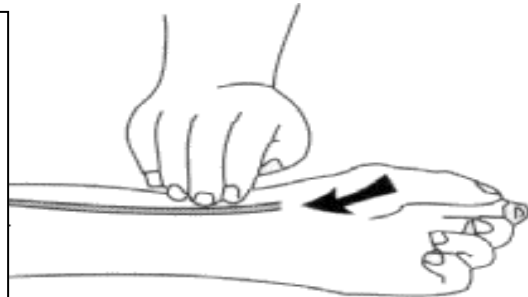


Tabela tętna							
Data							
tętno spoczynkowe							
tętno po przysiadach							
tętno po 1 minucie							
tętno po 2 minutach							
tętno po 3 minutach							

ZAŁACZNIK 7

WYDATKOWANIE ENERGII W CZASIE WYKONYWANIA RÓŻNYCH CZYNNOŚCI ORAZ UPRAWIANIA SPORTÓW U DZIECI I MŁODZIEŻY W KCAL/10 MIN. W ZALEŻNOŚCI OD MASY CIAŁA

(Bar – Or O. 1983, Ziemiański S. 1985)

RODZAJ AKTYWNOŚCI	MASA CIAŁA W KILOGRAMACH						
	35	40	45	50	55	60	65
sen	6	6	8	8	9	9	10
zmywanie naczyń i prasowanie	12	14	16	17	19	21	22
odkurzanie i zamiatanie	14	16	18	20	22	24	26
czytanie przy stole	7	9	10	11	12	13	14
pisanie przy stole	9	10	11	12	14	15	16
rozmawianie i śpiewanie	9	10	12	13	14	16	17
spacer	16	18	21	23	25	28	30
wchodzenie na schody	92	105	118	131	145	158	171
schodzenie ze schodów	30	35	39	43	48	52	56
koszykówka	60	68	77	85	94	102	110
gimnastyka	23	26	30	33	36	40	43
narciarstwo biegowe	42	48	54	60	66	72	78
jazda na rowerze:							
10 km/godz.	23	26	29	33	36	39	42
15 km/godz.	36	41	46	50	55	60	65
hokej na trawie	47	54	60	67	74	80	87
hokej na lodzie	91	104	117	130	143	156	168
łyżwiarstwo figurowe	70	80	90	100	110	120	130
judo	69	78	88	98	108	118	127
biegi:							
8 km/godz	60	66	72	78	84	90	95
10 km/godz	73	79	85	92	100	107	113
12 km/godz	83	91	99	107	115	123	130
14 km/godz	-	-	113	121	130	140	148
jazda konna na maneżu	24	27	31	34	37	41	44
jazda konna galopem	45	51	58	64	71	77	84
ćwiczenia ze skakanką	42	48	54	60	66	72	78
taniec	24	28	31	35	38	42	45
piłka nożna	63	72	81	90	99	108	117
pływanie 30m/min:							
styl klasyczny	34	38	43	48	53	58	62
krul	43	49	56	62	68	74	80
styl grzbietowy	30	34	38	42	47	51	55
tenis stołowy	24	28	31	34	37	41	44
tenis	39	44	50	55	61	66	72
siatkówka	35	40	45	50	55	60	65
marsz:							
4 km/godz.	23	26	28	30	32	34	36
6 km/godz.	30	32	34	37	40	43	48

ZAŁACZNIK 8

JAK OCENIĆ SWOJĄ SPRAWNOŚĆ FIZYCZNĄ?

Człowiek sprawny fizycznie jest szybki, wytrzymały, silny, zwinny, gibki. Możesz sam zmierzyć swoją sprawność fizyczną za pomocą testu „Indeks sprawności fizycznej”.

- Zaczynij od kilkuminutowej rozgrzewki, tzn. przebiegnij np. 200 m, wykonaj kilka ćwiczeń np. przysiady, skłony, krążenia ramion, głowy.
- Wykonaj kolejne próby opisane na poprzedniej stronie.
- Zsumuj punkty i określ swoją sprawność fizyczną.

	Ilość / czas	Punkty
SZYBKOŚĆ		
SKOCZNOŚĆ		
SILA RAMION		
GIBKOŚĆ		
WYTRZYMAŁOŚĆ		
SILA MIĘŚNI BRZUCHA		
RAZEM		

Uwaga! Nie martw się, gdy ocena Twojej sprawności według testu wypadnie słabo. Nawet nie wszyscy sportowcy osiągają w tym teście sprawność wybitną. Ważne jest abyś poprawił swoje własne wyniki. Rywalizuj sam ze sobą.

ZAŁĄCZNIK 9

RUCH I KALORIE

**Aktywność fizyczna, wydatek energii
i pokrywająca go ilość produktów spożywczych•**

Rodzaj i czas trwania aktywności ruchowej	Kalorie (kcal)	Produkt spożywany
Marsz szybki (4,8 km/godz.) - 105 min	400	Hamburger, 100g
Marsz szybki (4,8 km/godz.) - 60 min	250	Tort czekoladowy, 1 kawałek
Bieg z szybkością 12,8 km/godz.- 19 min	250	1 bułka z masłem
Aerobik - 38 min	250	3/4 szklanki fasoli
Marsz szybki (4,8 km/godz.) - 26 min	94	Jogurt owocowy 150 ml
Bieg z szybkością 12,8 km/godz.- 8 min	100	4 cukierki mleczne
Aerobik 15 min	100	Precelki 200g

Źródło: Lopez R. I.: Twój nastolatek. Zdrowie i dobre samopoczucie. Wyd. Lekarskie PZWL, Warszawa 2004, s.100