

Írd vagy ragaszd a tananyagot a füzetedbe, tanuld meg! A tananyag végén lévő táblázatok segítségével készítsd el a saját étlapodat! Munkádról visszajelzést várok!

Az élelmiszerek energiatartalma

Energetická hodnota potravín

Az ember számára az **energiát** az ételek és italok adják, amit elfogyasztunk.

Az étel energiatartalmát laboratóriumi körülmények között állapítják meg úgy, hogy azt elégetik. Az így keletkezett hő mennyisége jelenti az étel energiatartalmát.

Szervezetünk az étkezéssel bevitt energiát használja fel. Mindenhez energia kell: munkához, mozgáshoz, de még az alváshoz is. Energiát használunk a lélegzetvételhez, szerveinknek az egyszerű működéséhez is energia kell.

Szervezetünk elégeti a bevitt energiát. Viszont, ha több energiát viszünk be a szervezetünkbe, mint amennyit felhasználunk, a szervezetünk azt zsír formájában elraktározza.

Hogy naponta mennyi energiára van szükségünk, függ a nemünktől, az életkorunktól, munkánktól, életvitelünktől.

Az ételek energiatartalmát **kilojoule - ban (kJ)** mérjük.

Régebben erre egy külön egységet használtak a **kilokalóriát (kcal)**.

Minden élelmiszeren fel van tüntetve annak energiatartalma - mindkét egységben.

Výživové údaje	Na 100 g	Na porci / porciu** 250 ml	%*
Energie / Energia	1615 kJ 382 kcal	717 kJ 170 kcal	9 %
Tuky - z toho nasycené / nasýtené masné kyseliny	3,0 g 1,5 g	4,1 g 2,8 g	6 % 14 %
Sacharidy - z toho cukry	81,5 g 74,0 g	23,0 g 22,0 g	9 % 24 %
Vláknina	6,6 g	0,9 g	-
Bielkoviny / Bielkoviny	4,9 g	8,9 g	18 %
Sól / Sol	0,28 g	0,29 g	5 %

Mizo	
ÁTLAGOS TÁPÉRTÉK 100 g TERMÉKBEN:	
Energia:	186 kJ / 44 kcal
Fehérje:	3,0 g
Szénhidrát:	4,7 g
ebből cukrok:	4,7 g
Zsír:	1,5 g
ebből telített zsírsavak:	1,0 g
Élelmi rost:	0 g
Nátrium:	0,05 g

Nézz meg otthon bármilyen csomagolt ételt! Biztosan megtalálod rajta:

átlagos tápérték - energetická hodnota)

A váltószám a kJ és a kcal között **kb. 4,18** – mint a víz fajhője ami kerekített érték.

$$1 \text{ kcal} = 4,18 \text{ kJ}$$

- Ha kJ-ra szeretnénk alakítani kcal-ról, akkor szoroznunk kell 4,18-dal.

Pl.: 500 kcal = 500 · 4,18 = 2090 kJ

- Ha kcal-ra szeretnénk alakítani kJ-ról, akkor osztanunk kell 4,18-dal.

Pl.: 1045 kJ = 1045 : 4,18 = 250 kcal

FELADAT

Állíts össze magadnak egy étrendet!
(reggeli, tízórai, ebéd, uzsonna, vacsora)

Használd az internetet és ezeket a táblázatokat!

Írd ki, hány kcal az általad kiválasztott ételek energiatartalma, majd alakítsd át kJ-ra! Foglald táblázatba!

	ételek	kcal	kJ
reggeli	zsemle, vaj		
tízórai			
ebéd			
uzsonna			
vacsora			

	kalória (kCal)	
fehér kenyér (szelet)	128	reggeli (a megadott mértékegységben értendő)
teljes kiőrlésű kenyér (szelet)	70	
császárszemle (darab)	148	
zsemle, vizes (54 g-os darab)	151	
bundás kenyér (szelet)	200	
felvágott (2 szelet)	40	
natúr zabpehely (100 g)	386	
joghurt (2 dl)	148	
gulyásleves	345	levesek (átlagos adagra vonatkoznak)
meggyleves	264	
paradicsomleves	262	
zöldbableves	239	
zöldborsóleves	267	
burgonyafőzelék	360	köretek (általános adagra vonatkozik)
sült krumpli	366	
lencsefőzelék	521	
parajfőzelék	285	
finomfőzelék	304	
zöldbabfőzelék	257	
rizsköret	358	
lecsó	175	egytálételek (általános adagra vonatkozik)
csirkepaprikás	385	
töltött képoszta	631	
bolognai spagetti	540	
sült csirkecomb (1 db)	90	húsételek (a megadott mennyiségben értendő)
rántott hús (szelet)	150	
fasírt (1 db)	96	
borjú darálthús (10 dkg)	144	
fagyi (gömb)	100	édességek (a megadott mennyiségben értendő)
krémes (darab)	248	
muffin (darab)	100	
kakaós csiga (darab)	370	

A legalacsonyabb kalóriatartalmú ételek

Jégsaláta 15kcal/100g	Gomba 22kcal/100g	Spenót 23kcal/100g	Cukkini 17kcal/100g
Retek 16kcal/100g	Uborka 16kcal/100g	Szárzeller 17kcal/100g	Jégkrém Csak szeretnéd

Strandételek

hamburger 480 kcal	hot-dog 495 kcal	sültkrumpli 340 kcal	hekk 170 kcal	lángos 450 kcal
sült kolbász 420 kcal	gyros 450 kcal	főtt kukorica 100 kcal	palacsinta* 140 kcal	jégkása 150 kcal
gofri 190 kcal	fagyi** 60 kcal/gombóc	vattacukor 100 kcal	kürtöskalács 650 kcal	