

Vedeli ste, že...

- Energetická bilancia je pomer medzi energetickým príjmom a výdajom.
- Ak chcete udržať svoju telesnú hmotnosť stabilnú, platí, že sa príjem energie musí rovnať jej výdaju.
- Ak chcete znížiť svoju telesnú hmotnosť, musí byť váš energetický výdaj väčší ako príjem. Hovoríme o negatívnej energetickej bilancii.
- Ak prijímate energie viac než vydávate, telo si ju ukladá do tukových zásob a dochádza tak k zvyšovaniu telesnej hmotnosti a rozvoju nadváhy až obezity. Hovoríme o pozitívnej energetickej bilancii.

trieda:

škola:

meno a priezvisko:

dátum:

Zbieraj body do tvojho celkového skóre.

Za správnu odpoveď body získáš.

Za nesprávnu odpoveď body strácaš.

1. Ktorá potravina dodá približne rovnaké množstvo energie ako spotrebujeme pri 10 minútovom tanci? Správnu odpoveď zakrúžkuj a do rámčeka nalep obrázok. Počet bodov: 1 + 1 za obrázok

- a) 2 banány
- b) 50 g čokolády
- c) 100 g syra čedar
- d) 2 varené vajcia

2. Ktorá potravina dodá približne rovnaké množstvo energie ako spotrebujeme pri hodinovej chôdzi? Správnu odpoveď zakrúžkuj a do rámčeka nalep obrázok potraviny. Počet bodov: 1 + 1 za obrázok

- a) 50 g nízkotučného jogurtu
- b) 50 g čipsov
- c) 100 g špagiet
- d) 100 g fazule

3. Pri ktorej aktivite sa spotrebuje približne rovnaké množstvo energie, aké poskytuje pečený zemiak (150 g)? Správnu odpoveď zakrúžkuj a do rámčeka nalep obrázok športovej aktivity. Počet bodov: 1 + 1 za obrázok

- a) 22 minút basketbalu
- b) 90 minút chôdze
- c) 10 minút bicyklovania
- d) 12 minút plávania

4. Pri ktorej činnosti sa spotrebuje približne rovnaké množstvo energie, aké poskytuje miska ovsenej kaše (200 g)? Správnu odpoveď zakrúžkuj a do rámčeka nalep obrázok aktivity. Počet bodov: 1 + 1 za obrázok

- a) 15 minút tenisu
- b) 20 minútové umývanie auta
- c) 50 minút futbalu
- d) 1 hodina bicyklovania

5. Ak sa v priebehu dňa prijme viac energie ako sa spotrebuje, čo sa stane? Počet bodov: 1

- a) budete priberať
- b) budete chudnúť
- c) ostanete na rovnakej váhe

6. Ako dlho by ste potrebovali behať, aby ste spotrebovali 100 kcal energie? Počet bodov: 1

- a) 8 minút
- b) 22 minút
- c) 28 minút
- d) 45 minút

7. Ako dlho by ste potrebovali bicyklovať stredným tempom, aby ste spotrebovali 150 kcal energie? Počet bodov: 1

- a) 5 minút
- b) 12 minút
- c) 21 minút
- d) 30 minút

8. Vykonávanie domácich prác, ako je 45 minútové čistenie kobercov a podláh, spotrebuje približne 97 kcal energie. Ktoré jedlo poskytuje približne rovnaké množstvo energie? Počet bodov: 1

- a) 50 g mliečnej čokolády
- b) 45 g čipsov
- c) 125 ml nízkotučného ovocného jogurtu
- d) 30 g čerstvej mrkvy

Chcete získať body navyše?

9. Vytvorte informačný leták, blog alebo článok na webovú stránku vašej školy alebo na triednu nástenku k téme energetická bilancia a fyzická aktivita. Počet bodov: 5

10. Vypočítajte svojmu kamarátovi príjem a výdaj energie. Pri výpočte si pomôžte pomocnými informáciami z informačných listov „Energetický výdaj pri fyzickej aktivite“. Počet bodov: 5

CELKOVÉ SKÓRE: