

## ENERJİ ALIMI

### Tükettiğiniz enerjiyi nasıl hesaplayabilirsiniz?

İşe gitmek, spor yapmak, sevgiliyle vakit geçirmek. Günlük yaşamımızda yaptığımız her şeyin gerçekleşmesi için bir enerji desteğine ihtiyaç vardır. Nefes alma, düşünme ve sindirim gibi temel faaliyetler de enerjiye ihtiyaç duyar. Peki bu enerji nereden geliyor? Bu soru zor gibi görünse de cevabı çok basit: Yiyeceklerden! Öğün atladığınızı, kendinizi yüksüz, yorgun, güçsüz hissettiğinizi ancak bir şeyler yedikten hemen sonra kendinizi biraz daha iyi hissettiğinizi düşünün. Bu, beslenmemiz ve enerjimiz arasındaki bağlantı hakkında küçük bir kanıt olabilir. Yediğimiz yiyecekler bize kalori şeklinde enerji veren makro besinlerden oluşur, aslında kaloringin bilimsel tanımına göre bir yiyecek veya içeceğin sağladığı enerji birimleridir. Bu durumda yediğimiz yiyeceğe göre enerji alımını nasıl hesaplayacağımızı bileceğiz.

Bu durum, yaşamımızda bizi yakından etkileyen bir konu olan beslenme ile ilgili matematiksel bir yolu kapsamlı bir şekilde ele alma imkânına sahip olarak, "TATLILI OLMASINA GEREK YOK", "YAĞLARLA BULAŞMAYIN" durumlarına bağlanabilir. günlük yaşam.

### Genel Bakış "Enerji Alımı"

#### Enerji alımını hesaplayın

##### Bağlam

Sağlık ve bakım  
Günlük yaşam

##### Bilişsel süreçler

Durumları analiz etmek  
Bilgilerin işlenmesi  
Durumları yönetmek

##### İçerik

Çarpma ve bölme  
Toplama ve çıkarma

##### Hedef grup (gerekli ön beceriler ve yeterlilikler dahil)

Yetişkinler ve genç yetişkinler

##### Düzenlemeler

Kendine güven  
Esneklik  
İnançlar

##### Çıktı ve sonuçlar

Kalori hesaplamak için bir yöntemin geliştirilmesi



**Genel bilgi**

<b>İçerik</b>	Doğal sayılar Ondalık sayılar Çarpma, bölme, toplama ve çıkarma
<b>Hedef grup</b>	Yetişkinler ve genç yetişkinler Öğrenciler <ul style="list-style-type: none"><li>• Basit, ortak nitel gösterimleri tanımak ve anlamak ve bilgileri karar vermek için kullanmak</li><li>• Günlük durumlarla başa çıkmak için sayma, temel aritmetik işlemleri yapma gibi tek adımlı basit işlemlerle başa çıkma</li><li>• Sağlık konularına meraklı ve duyarlıdırlar</li></ul>
<b>Öğrenme hedefi</b>	Kişisel ve özel amaçlar için sayısalık
<b>Süre</b>	2 UE+
<b>Malzemeler</b>	Resim kartları
<b>Kişi sayısı</b>	5 ila 10 öğrenci/küçük grup çalışması: 2 ila 3 öğrenci
<b>Sorun</b>	Bildiğimiz gibi besinler bize tüm günlük aktivitelerimizi gerçekleştirmek için ihtiyaç duyduğumuz enerjiyi kaloriler aracılığıyla sağlar.  Kalori alımının değerinin makro besinlerin miktarına ve türüne bağlı olduğunu anladığımızda, gün içindeki toplam alımı tahmin etmek kolay olacaktır. Bu tahmin, sağlık ve refah açısından daha sonraki değerlendirmeler için yararlı olan kalori alımı konusunda bir farkındalığa sahip olmaya hizmet edebilir.
<b>Çıktı ve sonuçlar</b>	Öğrenciler çeşitli makro besinlerin enerji değerinin ne kadar olduğunu bilirler ve basit hesaplamalarla toplam alım miktarlarını elde ederler.



## Working plan

Süre (dersler)	İçeriğin / faaliyetlerin açıklaması	Materyal	Metodik ve didaktik bilgiler <sup>1</sup>
30'	<p><b>1.Keşfet</b> Öğrencilere öncelikle kalori kavramı hakkında kısaca bilgi verecek ve daha sonra sindirilen makrobesinlerin her bir gramının karşılık geldiği kalorik değere geçilecek materyal sunulacaktır.</p> <p>Konu, büyük olasılıkla, öğrenciler tarafından zaten ele alınmış olabilir. Bu aşamaya konuyla ilgili bilgileri araştırarak ve bir tartışma/karşılaştırmayı teşvik etmeye çalışarak başlamanız önerilir.</p>	Sunum (bkz. ek 1)	Sorgulama Açık öğretim
45'+	<p><b>2. Kalori hesaplama</b> Bu aşamada kişinin gün boyunca yediği yemekleri gösteren kartlarla çalışın. Gram ve kalori arasındaki dönüşümün değerini bilen öğrenciler, diyetin sağladığı kalori miktarını elde etmek için elde edilen tüm bilgileri toplamak zorunda kalacaklar.</p> <p>Gıda ve sağlık alanında diğer faaliyetlerin de yapılması planlanıyorsa bu durumlarda kullanılan beslenme tablolarını gösteren kartların kullanılması önerilmektedir. Öğrencilerin diğer durumlarda geliştirdikleri yemek kombinasyonları da bu temanın sahip olduğu bağlanma kavramını tekrarlamak için kullanılabilir (yutulan yiyeceğin miktarı ve kalitesi enerji alımını etkiler).</p>	Kartlar (bkz. ek 2)	Küçük gruplar halinde çalışmak İşbirlikçi öğrenme Üstbilişsel stratejiler

<sup>1</sup> Görev türlerinin, yüksek etkili öğretim stratejilerinin ve diğer arka plan bilgilerinin tanımı ve açıklaması için lütfen öğretmen / kullanıcı kılavuzuna bakın.

(60')	<b><u>2.1 Kalori hesaplama- Alternatif</u></b>  Muhtemelen, öğrencilerin gün içinde aldıkları kalori miktarını araştırmaları sağlanarak aktivite genişletilebilir veya değiştirilebilir. Bu aşamada, hesaplama faaliyetinin onları doğrudan içermesi ve konuyla ilgilenmeleri halinde daha bilinçli olabilmeleri için onlara diyet alımlarını yazmaları için biraz zaman vermek gerekir (birkaç tipik gün yeterli olabilir) ondan.		Bireysel çalışma
30'	<b><u>3. Yapılan çalışmaların ve elde edilen bilgilerin tartışılması</u></b>  Bu dersin sonunda kullanılan matematiksel araçlara ilişkin tartışma ve karşılaştırma etkinliği yapılır.		Geri bildirim

**Ek 1****Keşfet Bölümü**

Valore energetico dei macronutrienti per grammo:

1 g carboidrati = 4 kcal. 1 g proteine = 4 kcal. 1 g grassi = 9 kcal.

**Ek 2****Kalori hesaplama bölümü**

Kartların bildirdiği her diyet için ilgili beslenme tablolarını da bulmak veya alternatif olarak diğer durumlarda kullanılan beslenme tablolarından başlayıp diyetleri oluşturmak iyi olacaktır.

Öğrencilerin önceki durumdaki yemek kombinasyonlarını hazırlamaları durumunda bunları yapabilirler.

**MERCOLEDÌ**

COLAZIONE		170 g yogurt greco 2% di grassi + 20 g mandorle + 1 banana + 20 g fiocchi d'avena
SPUNTINO		1 mela
PRANZO		Zuppa con 200 g di funghi e 100 g di fagioli secchi + 100 g pane integrale + 20 g olio evo
SPUNTINO		1 arancia
CENA		140 g filetto di vitello alla piastra + 200 g insalata mista + 100 g pane integrale + 15 g olio evo

**MERCOLEDÌ**

COLAZIONE		300 g latte vaccino parzialmente scremato + 50 g fiocchi d'avena
SPUNTINO		40 g gallette di riso integrale + 150 g banana
PRANZO		200 g riso integrale con 190 g verdure cotte + 2 uova + 100 g radicchio + 2 cucchiaini olio evo
SPUNTINO		170 g yogurt greco + 70 g fiocchi di avena
CENA		400 g merluzzo + 200 g bieta + 220 g pane integrale + 1 cucchiaino olio evo
SPUNTINO		125 g yogurt naturale + 300 g mela

### VENERDÌ

**COLAZIONE**  150 ml latte vaccino parzialmente scremato + 40 g fette biscottate integrali + 20 g burro di arachidi + 1 banana

**SPUNTINO**  1 mela

**PRANZO**  Zuppa con 70 g di orzo e 100 g di lenticchie secche + 150 g carote julienne + 20 g olio evo

**SPUNTINO**  150 g di frutta fresca

**CENA**  200 g verza al gratin + 120 g tonno al naturale + 80 g pane integrale + 20 g olio evo

### VENERDÌ

**COLAZIONE**  300 g latte vaccino parzialmente scremato + 50 g fiocchi d'avena

**SPUNTINO**  40 g gallette di riso integrale + 150 g banana

**PRANZO**  200 g farro con 130 g carciofi + 200 g fiocchi di formaggio magro + 150 g carote + 2 cucchiaini olio evo

**SPUNTINO**  170 g yogurt greco + 70 g fiocchi di mais

**CENA**  280 g platessa + 200 g rapa + 300 g patate + 120 g pane integrale + 1 cucchiaino olio evo

**SPUNTINO**  125 g yogurt naturale + 300 g mela

Kaynak: [Dieta da 2000 kcal: il menù settimanale \(my-personaltrainer.it\)](http://my-personaltrainer.it) [30.06.2023]



Valori medi per	parte edibile 100 g	% AR
Energia	2466 kJ 596 kcal	30%
Grassi	50 g	71%
di cui acidi grassi saturi	3,8 g	19%
Carboidrati	9,1 g	3,5%
di cui zuccheri	4,4 g	4,8%
Fibre	13 g	-
Proteine	21 g	43%
Sale	0,01 g	0%



**DICHIARAZIONE NUTRIZIONALE**

Valori medi	per 100 g	per porzione (tetto 25 g)
Energia	1035 kJ - 246 kcal	259 kJ - 62 kcal
Grassi	5,2 g	1,3 g
di cui acidi grassi saturi	0,8 g	0,2 g
Carboidrati	37 g	9,3 g
di cui zuccheri	4,0 g	1,0 g
Fibre	7,2 g	1,8 g
Proteine	9,2 g	2,3 g
Sale	1,8 g	0,45 g

Kaynak: [Fage Total 5% Grassi - 170 g \(openfoodfacts.org\)](http://openfoodfacts.org) [30.06.2023]



VALORI NUTRIZIONALI MEDI	PER 100g
Energia	1599 kJ/377 kcal
Grassi di cui acidi grassi saturi	1,7 g 0,4 g
Carboidrati di cui: zuccheri	81 g 0,6 g
Fibra	3,9 g
Proteine	7,5 g
Sale	0,30 g

Kaynak :  
own photo



Kaynak :

[Mela: proprietà, calorie, valori nutrizionali, benefici e controindicazioni \(benessere360.com\)](http://benessere360.com)

[30.06.2023]

This material was produced in the Erasmusplus project **Numeracy in Practice**, projectnumber 2021-1-NL01-KA220-ADU-000 026 292. In this project, 11 partners in 11 countries worked together in designing, evaluating and improving the materials. All materials can be found on the website ([www.cenf.eu](http://www.cenf.eu)).



UNIVERSITAT DE  
BARCELONA



Asturia vzw



D!SORA