

ZDRAVJE IN GIBANJE

Pri projektu zdravje in gibanje je udeležencem predstavljeno dejstvo kako zelo pomembno je vsakodnevno gibanje za naše telesno in duševno zdravje. Skozi pogovor prihaja do izmenjave različnih mnenj, kako pomembno naj bi bilo gibanje, koliko časa na dan bi bilo potrebno posvetiti športu oz. aktivnemu gibanju itd.

Na učnem listu je podana naloga, ki od nas zahteva, da izračunamo koliko kalorij smo zaužili čez dan (jedilnik je že podan in je podoben jedilniku povprečnega Slovenca) ter za koliko zaužite kalorije presegajo kalorije, ki jih naše telo porabi za 24-urno delovanje. Ugotovijo, da zaužijejo veliko več kalorij, kot bi bilo potrebno; uvidijo pa tudi, da lahko odvečne kalorije porabijo z vsakodnevno vadbo.

Udeležence povprašamo, če se je po tem projektu njihovo mnenje o vplivu gibanja na zdravje kaj spremenilo ter če menijo, da bodo zaradi tega kaj spremenili svoj vsakdanjik. Večinoma so odgovori pritrdilni.

Udeleženci projekta ob tej temi pridobijo veliko splošnih in uporabnih informacij, hkrati pa izpopolnjujejo tudi svoje socialne veščine ter pravila komunikacije.

DNEVNO PORABLJANJE KALORIJ

Naslednja živila vsebujejo približno toliko kalorij:

Kos kruha	300kcal
Kos kruha z marmelado in maslom	400kcal
Kava z mlekom in sladkorjem	100kcal
Musli čokoladica	140kcal
Dunajski zrezek	350kcal
Pečen krompir	600kcal
Zelenjavna juha	100kcal
Tortica	400kcal
Banana	150kcal
Goveja juha	150kcal
Zelenjavna rižota	450kcal

JEDILNIK:

Zajtrk:

- 2 kosa kruha z marmelado in maslom
- kava z mlekom in sladkorjem

Malica:

- 2x musli čokoladica

Kosilo:

- 2 dunajska zrezka
- pečen krompir
- zelenjavna juha
- 2 kosa kruha
- tortica

Malica:

- 2 banani

Večerja:

- goveja juha

- 2 kosa kruha
- zelenjavna rižota

VPRAŠANJA:

1. Koliko kalorij smo zaužili preko dneva?
2. Telo samo za svoje delovanje dnevno porabi približno 2800kcal. V pol ure teka porabimo približno 350 kcal.
3. Koliko časa približno moramo teči, da bomo porabili vse odvečne kalorije?