

Traballo sobre a alimentación EDUCACIÓN FÍSICA 4º

¿En que consiste?: hai que calcular o gasto calórico diario de cada un indicando cal é o gasto do metabolismo basal e cal é o gasto total . No traballo debe aparecer a fórmula empregada para facer o cálculo ou a referencia do lugar de onde se sacaron os datos. Unha vez obtido estes datos hai que indicar o menú dun día con cinco comidas (almorzo, merenda de media mañana, comida, merenda e cea) para cubrir as necesidades enerxéticas. No menú debe aparecer a cantidade de alimento que se inxire, as calorías que aporta e a cantidade de proteínas, hidratos e graxas que contén cada un.

Exemplo:

Comidas	Alimentos	Cantidade (en gramos)	Calorías	Proteínas	Hidratos	graxas
Almorzo	Mazá	100	80	1	19	0
	Leite	200	80	6	6	3.5
	Galletas	30	140	5	20	4.5
	logur	125	85	3	14	2
Media mañana						
Comida						
Merenda						
Cea						
Total	nada	nada	Sumar	Sumar	Sumar	Sumar

Traballo sobre a alimentación EDUCACIÓN FÍSICA 3ºESO

¿En que consiste?: hai que calcular o aporte enerxético do menú escolar de cinco días consecutivos. Para facelo tedes que buscar información sobre as calorías que aporta cada alimento, indicando o aporte en proteínas, hidratos e graxas que contén cada un.

Exemplo:

Comidas	Comida	Alimentos	Cantidade (en gramos)	Calorías	Proteínas	Hidratos	graxas
Día 19	Sopa	Sopa	100	80	1	19	0
	Cocido galego	Verdura					
Queixo con marmelo							
Día 20							
Día 21							
Día 22							
Día 25							
Total		nada	nada	Sumar	Sumar	Sumar	Sumar

TRABALLO EDUCACIÓN FÍSICA 1ºESO

O traballo consiste en completar a seguinte táboa indicando que alimento ten os nutrientes especificados. Ademais haberá que buscar outros cinco alimentos e completar outra táboa cos mesmos datos.

Alimento	Kilocalorías	Proteínas	Glúcidos	Graxas
	150	12.5	0	11.1
	65	3.06	4.7	3.8
	102	3.9	15.5	2.6
	145	22.2	0	6.2
	422	25.8	2	34.7
	1825	18.4	0	12
	880	0	0	99.7
	511	9.2	54.1	31.5
	302	0.4	75.1	0
	351	12.3	69.9	2.8
	50	0.3	12	0

Todos os valores dos alimentos están postos supoñendo unha ración de 100g.

Alimento	Kilocalorías	Proteínas	Glúcidos	Graxas

TRABALLO EDUCACIÓN FÍSICA 2ºESO

O traballo consiste en buscar información para saber cantas calorías gastaría unha persoa de 50kg facendo as seguintes actividades: ler, correr a ritmo moderado, xogar ao fútbol, andar en bici a uns 25km/h e fregar o chan.

En todos os casos son actividades feitas durante 30 minutos. Despois habería que buscar catro alimentos diferentes que cubrirán ese gasto calórico.

Exemplo:

Actividade	Gasto calórico en 30 minutos	Cantidade de alimento a inxerir para cubrir o gasto
Ler	5	20g de mazá
		5 g de azucre
		100g de sopa
		15g de polo
Correr	20	
Fútbol	45	
Bici	80	
Fregar	95	