



Вежбање

МАСОВНА ИСХРАНА

Вежба 1

- Колико грама поврћа, воћа и житарица може унети веган, ако је од дневног калоријског уноса (2400) дозвољено да уноси 35% житарица (просечног садржаја протеини 6 г, угљених хидрата 72 г, влакна 2 г, 0,9 г масти на 100 грама) и 20 % поврћа (просечан садржај угљених хидрата 20 %, а влакана и протеина по 3 %) и 12 % воћа (350кЈ на 100г)?

Вежба 2

- Колико грама млечних производа, воћа и поврћа студенткиња може појести, ако је од њеног просечног дневног калоријског уноса (2250) дозвољено да уноси 13% воћа (просечан садржај шећера 18% и влакана 4 %) и 18% поврћа (20 грама у.хидрата, од тога 4 грама шећера, 3 грама влакана и 2 грама протеина на 100г поврћа), као и 10% мл. производа (250 кЈ на 100 г)?

Вежба 3

- Колико грама које намирница може појести спортиста чији дневни унос је 3300 килокалорија, ако је дозвољен унос производа од житарица 38% (70% у.хидрата, 5% масти), унос производа од млека 14 % (14%м.масти, 6% протеина, 1% шећера), а унос јаја 14% (11 грама масти и 13 грама протеина на 100 г јаја)?

Вежба 4

- Ако је особи на основу здравственог стања и физичке активности препоручен унос 1450 килокалорија за главни оброк, као и да унос меса не прелази 30 % уноса хране, а теста/житарица 35%, а поврћа 20% колико може унети грама ћурећег меса (које има 23,5 грама протеина, 4 грама масти, и 2 грама соли на 100 грама), колико грама тестенина (1350 кЈ на 100 грама), а колико поврћа (по 2 г протеина и влакана, 18 грама у.х и 1 г шећера на 100г поврћа).

Колоквијум 2

- Спортисти од 20 година потребан је дневни унос 3600 килокалорија, а унос протеина не сме прећи 24%, масти 34%, и угљених хидрата 20%. Ако би у једном дану протеине уносио из меса, сира и јаја (и производа од њих) у односу 3 : 2 : 1, израчунати колико грама меса, сира и јаја би требало да поједе да би покрио дневне потребе за протеинима. Састав меса је 24 г протеина, 3 г масти, 1 г минералних материја и 73 г воде на 100 г, просечан састав сира (по 20% масти и протеина), а састав јаја је 10 г масти, 13 г протеина и 0,4 г соли. Колики удео масти је тиме покривен/унет у односу на дневно препоручен унос? Колико грама масти би требало још да унесе кроз неки други извор (биљна уља, колачи и сл...)?

Колоквијум 2

- Трудници од 26 година потребан је дневни унос 2800 килокалорија, а унос влакана не сме прећи 2%, и угљених хидрата 22%. Ако би у једном дану ух уносила из житарица, поврћа и воћа (и производа од њих) у односу 3,5 : 1,5 : 1, израчунати колико грама житарица, поврћа и воћа би требало да поједе да би покрила дневне потребе за ух. Састав ж је 14 г протеина, 3г влакана 5 г минералних материја и 40 г ух на 100 г, просечан састав поврћа (по 12% ух и 3% влакана), а састав воћа је 15 г ух, 3 г влакана. Колики удео влакана је тиме покривен/унет у односу на дневно препоручен унос? Колико грама влакана би требало још да унесе кроз неки други извор?