



***Oktatási anyag, oktatási segédlet az egészséges  
étkezési szokásokat érintő ismeretek fejlesztése és  
azok gyakorlati alkalmazása érdekében  
4. osztályos tanulók részére***

*Készült az Európai unió finanszírozásával megvalósult iskolagyümölcs-  
programban részt vevő iskolák számára  
2013/2014*



# Kalória





Az életfolyamatok fenntartása folyamatos energiát igényel.

Az emberi szervezet a tápanyagokat anyagcserével lebontja, elégeti, így jut hozzá a szükséges energiához.

A tápanyagok égetése során felszabaduló hőenergia mértékegysége a kilojoule (kJ), illetve a kilokalória (kcal).

1 kalória kb. 4,2 kJ-nak felel meg.



"Kalória bevitel = kalória felhasználás" esetén beszélünk energia-egyensúlyról. Ekkor a testtömeg, a testsúly, illetve a test zsírtartalma nem változik.

Mennyit ehetünk meg egészségesen?

Őrizd meg a táplálkozás és a testmozgás egyensúlyát.

Mindenkinek más a kalória szükséglete, életkortól, nemtől és a fizikai aktivitástól függően!





# Kalória fogyasztás 9-13 éves fiúk esetében

Életkor	Ülő	Közepesen aktív	Aktív
9	1 600	1 800	2 000
10	1 600	1 800	2 200
11	1 800	2 000	2 200
12	1 800	2 200	2 400
13	2 000	2 200	2 600



# Egészséges étrend 9-13 éves fiúk

Kalória	1800-2600, a növekedési és aktivitási szinttől függően
Fehérje	A napi kalóriamennyiség 10-30 %-a (45-135 gramm napi 1800 kalóriára vetítve)
Szénhidrátok	A napi kalóriamennyiség 45-65 %-a (203-293 gramm napi 1800 kalóriára vetítve)
Zsír	A napi kalóriamennyiség 25-35 %-a (50-70 gramm napi 1800 kalóriára vetítve)
Nátrium	Napi 1500 milligramm
Rost	Napi 31 gramm
Kalcium	Napi 1300 milligramm



# Kalória fogyasztás 9-13 éves lányok esetében

Életkor lányok	Ülő	Közepesen aktív	Aktív
9	1 400	1 600	1 800
10	1 400	1 800	2 000
11	1 600	1 800	2 000
12	1 600	2 000	2 200
13	1 600	2 000	2 200



# Egészséges étrend 9-13 éves lányok

Kalória	1600-2200, a növekedési és aktivitási szinttől függően
Fehérje	A napi kalóriamennyiség 10-30 %-a (40-120 gramm napi 1600 kalóriára vetítve)
Szénhidrátok	A napi kalóriamennyiség 45-65 %-a (180-260 gramm napi 1600 kalóriára vetítve)
Zsír	A napi kalóriamennyiség 25-35 %-a (44-62 gramm napi 1600 kalóriára vetítve)
Nátrium	Napi 1500 milligramm
Rost	Napi 26 gramm
Kalcium	Napi 1300 milligramm

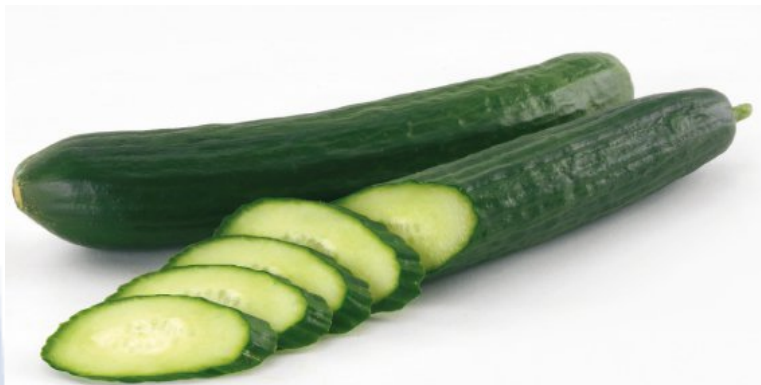


# Zöldségek

100 g	kcal	100 g	kcal
Uborka	12	Cukkíni	32
Hónapos retek	15	Káposzta, fejes	32
Fejes saláta	17	Káposzta, vörös	32
Spárga	17	Kelkáposzta	35
Spenót	20	Póréhagyma	38
Zöldpaprika	20	Karalábé	39
Paradicsom	23	Sárgarépa	40
Brokkoli	24	Vöröshagyma	40
Sóska	24	Zöldbab	41
Padlizsán	27	Sütőtök	80
Karfiol	30	Torma	80
Petrezselyemgyökér	30	Zöldborsó	90
Patisszon	31		



# Zöldségek





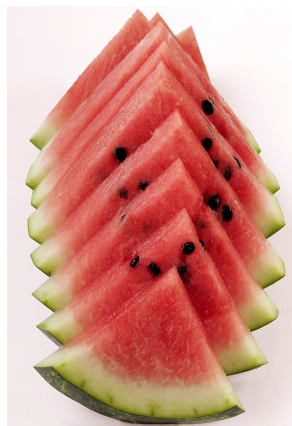


# Gyümölcsök

100 g	kcal	100 g	kcal
Banán	10	Gesztenye	167
Görögdinnye	29	Kesudió	596
Málna	29	Napraforgómag	590
Alma	31	Földimogyoró	609
Szamóca	35	Tökmag	523
Narancs	41	Mandula	626
Őszibarack	41	Pisztácia	650
Kajszibarack	48	Dió	654
Nektarin	49	Mogyoró	690
Körte	52		
Meggy	52		
Szilva	58		
Cseresznye	63		
Szőlő	78		



# Gyümölcsök







Az egészséges táplálkozáshoz nem elegendő a kalóriabevitel és kalóriafelhasználás figyelembe vétele.

Az egészséges táplálkozás magában foglalja a szénhidrátok, fehérjék, zsírok, vitaminok és nyomelemek arányos fogyasztását.

A kalóriaégetés, kalória felhasználás kiszámítható a testsúly, valamint a mozgás intenzitása és időtartama alapján.



# Édességek, gyorskaják

Édességek, gyorskaják	kcal
fagyi (1 adag)	136
hamburger (1 adag)	288
sajtburger (1 adag)	320
közepes sült krumpli (1 adag)	355
ropi (100 gr)	357
étcsokoládé (100 gr)	537
fehér csokoládé (100 gr)	540
sós chips (100 gr)	551
sajtos chips (100 gr)	553
tejcokoládé (100 gr)	555



# Kalóriaégetés

1 óra kocogás ~ kb. 400 kcal

1 óra gyorsabb futás ~ kb. 600 kcal

1 óra úszás ~ 250 és 600 kcal

1 óra kerékpározás ~ 350-700 kcal

1 óra labdajáték ~ 400-600 kalória



# Kalóriaégetés

1 tábla csokoládé vagy 1 zacskó chips elfogyasztása után minimum 1 órát kellene intenzíven sportolni, hogy elége ssük a bevitt kalóriát!

Ha egy kis édességre vágysz, fogyassz zöldségeket és gyümölcsöket, mivel jóval kevesebb kalóriát tartalmaznak!

Mindent lehet enni, csak **MÉRTÉKKEL!**



*Ne feledd!*

*Minden nap fogyassz naponta 3x3-  
féle zöldséget és gyümölcsöt!*





## *Kérdés esetén:*

FruitVeB Magyar Zöldség-Gyümölcs Szakmaközi  
Szervezet és Terméktanács

Tel.: +36 1 381 10 20

E-mail: [info@fruitveb.hu](mailto:info@fruitveb.hu)

Web-page: [www.3x3.hu](http://www.3x3.hu), [www.fruitveb.hu](http://www.fruitveb.hu)