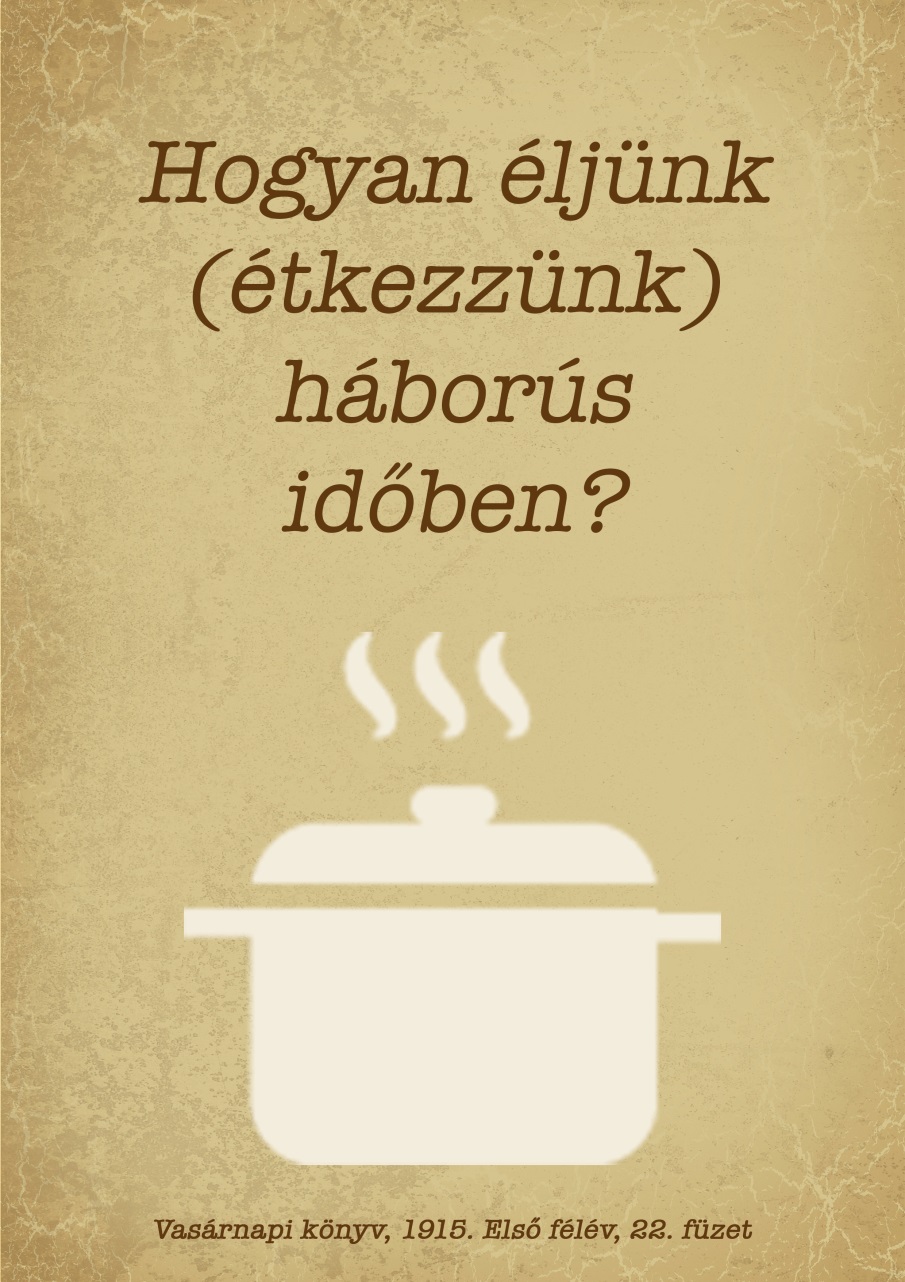
**Kedves Diákok!**

**Szeretettel köszöntünk Benneteket az idei Egészségnapon.**

1. **Történelmi kalandozásunkat a kalóriák körül az első világháború idején kezdjük.**

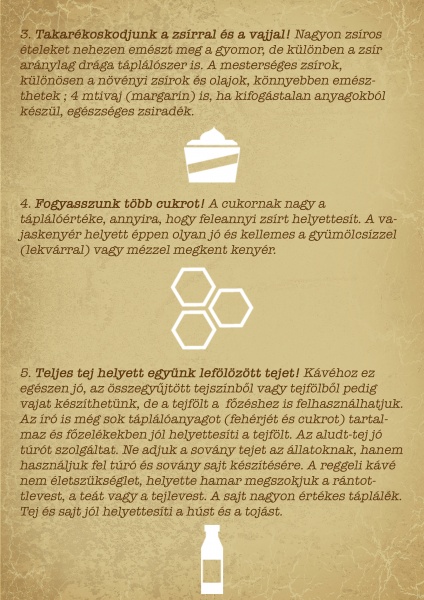
**Tanulmányozd a *Hogyan éljünk (étkezzünk) háborús időben* című 1915-ös kiadványt! A kérdésekre adott válaszaidat a jelölt helyeken ebbe a dokumentumba gépeld be.**

**a). Milyen - sokszor ma is megszívlelendő - tanácsokat ad**

****

****

* **a húsfogyasztással kapcsolatban (Gépeld ide a választ.)**

****

* **a zsír használatával kapcsolatban (Gépeld ide a választ.)**

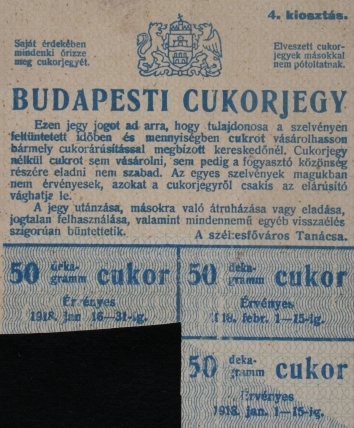
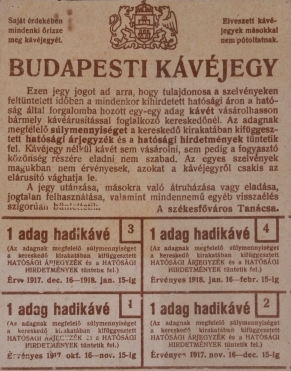
****

* **a búzaliszt fogyasztásával kapcsolatban (Gépeld ide a választ.)**

****

* **a burgonyával kapcsolatban (Gépeld ide a választ.)**
* **a szeszesital fogyasztásával kapcsolatban (Gépeld ide a választ.)**
* **b). Mi volt a szerző célja? (Gépeld ide a választ.)**

**c). Az élelmiszerhiány miatt bevezették a jegyrendszert. Tekintsd meg a korabeli élelmiszerjegyeket!**

****



A következő palacsinta recept **Sacher Gusztávné-Halász Sándorné: Háborús főzőkönyv (Budapest, 1915) című** kiadványból való:

1/8 liter tej és 1/8 liter víz, egy tojás, só cukor, három evőkanál kukoricaliszt, hat evőkanál árpaliszt kell hozzá.

Készítsünk ebből palacsintatésztát és süssünk belőle tiszta zsírban palacsintát.

* A Hogyan éljünk (étkezzünk) háborús időben? című kiadványban megfogalmazott elvek közül melyekre ismersz rá a receptben? **(Gépeld ide a választ.)**

1. A XXI. század európai, észak-amerikai népessége számára az elhízás jelenti az egyik legnagyobb egészségügyi rizikófaktort.

**a). Az alábbi linkre kattintva a kalória kalkulátor segítségével kiszámolhatod a napi kalóriaigényed, ami nem más mint az az energiamennyiség kcal-ban megadva, amelyre - az életmódodtól függően - szükséged van egy napra. A kalkulátorba írd be a saját adataidat! A Kalória számolása gombra kattintva kapod meg az eredményt.**

<https://mennyikaloria.hu/kalkulatorok/kaloria-kalkulator>

**A kapott értékeidet jegyezd fel az excell táblázat megfelelő rovatába!**

b). A következő linket megnyitva kiszámolhatod a **BMI** vagy másnéven **testtömegindexedet. Ez**  egy olyan statisztikai mérőszám, amely az egyént a súlya és a magassága alapján különböző testsúly kategóriákba sorolja.

<https://mennyikaloria.hu/kalkulatorok/bmi-testtomegindex-kalkulator>

c). Harmadik adatként a testzsír százalékot tudod kiszámolni. A Módszerhez az Amerikai haditengerészeti mérőszalagosat válaszd. Tanárnőtől tudsz mérőszalagot kérni.

<https://mennyikaloria.hu/kalkulatorok/testzsirszazalek-kalkulator>

d). A következő táblázat segítségével állíts össze magadnak egy napi menüsort a Burger King és a McDonald’s kínálatából. (4 oldalnyi felsorolás csak szendvics --- vesd össze a háborús időszak tanácsaival!) Jegyezd fel a választásodat!

<https://mennyikaloria.hu/kaloria-adatbazis/etelek-italok/kategoria/15_Szendvicsek_hamburgerek/>

Reggeli:

Ebéd:

Uzsonna:

Vacsora:

A kiválasztott étel nevére kattintva megjelenik annak kalóriatartalma és összetétele. Írd be ezeket az adatokat az excell táblázat megfelelő rovatába. A program automatikusan összesíti a napi fogyasztásod kalória-, fehérje-, szénhidrát- és zsírtartalmát. Ennek eredményeképpen láthatód, hogy a napi élelmiszerfogyasztásod összhangban van-e a szervezeted tápanyagigényével.

Ha szükséges, változtass táplálkozási szokásaidon.