

ŐİŐLİ MESLEKİ EĞİTİM MERKEZİ
2020 NİSAN UZAKTAN EĞİTİM DERS NOTLARI

Alan/Dal Adı : Güzellik ve Saç Bakım Hizmetleri/ Tüm Dallar

Ders Adı : Beslenme

Dersin Sınıf Düzeyi :12

Modül/Kazanım Adı : Enerji Hesaplamaları

Konu : Metabolizma

Konu Tarihi Aralığı : 27 Nisan- 1 Mayıs

Ders Öğretmenleri : Hilal Tek

METABOLİZMA

Bazal Metabolizma Hesaplamalarında Kullanılan Cetveller

Bazal metabolizma hesaplamalarında boy ve ağırlığa göre vücut yüzeyi tablosu ile yaş ve cinsiyete göre bazal metabolizma standartları kullanılacaktır.

VÜCUT AĞIRLIĞI (KG)

Boy (cm)	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95
200							1.84	1.91	1.97	2.03	2.09	2.15	2.21	2.26	2.31
195						1.73	1.80	1.87	1.93	1.99	2.05	2.11	2.17	2.22	2.27
190				1.56	1.63	1.70	1.77	1.84	1.90	1.96	2.02	2.08	2.13	2.18	2.23
185				1.53	1.60	1.67	1.74	1.80	1.86	1.92	1.98	2.04	2.09	2.14	2.19
180				1.49	1.57	1.64	1.71	1.77	1.83	1.89	1.95	2.00	2.05	2.10	2.15
175	1.19	1.28	1.36	1.46	1.53	1.60	1.67	1.78	1.79	1.85	1.91	1.96	2.01	2.06	2.11
170	1.17	1.26	1.34	1.43	1.50	1.57	1.63	1.69	1.75	1.81	1.86	1.91	1.96	2.01	2.06
165	1.14	1.23	1.31	1.40	1.47	1.54	1.60	1.66	1.72	1.78	1.83	1.88	1.93	1.98	2.03
160	1.12	1.21	1.29	1.37	1.44	1.50	1.56	1.62	1.68	1.73	1.78	1.83	1.88	1.93	1.98
155	1.09	1.18	1.26	1.33	1.40	1.46	1.52	1.58	1.64	1.69	1.74	1.79	1.84	1.89	
150	1.06	1.15	1.23	1.30	1.36	1.42	1.48	1.54	1.60	1.65	1.70	1.75	1.80		
145	1.03	1.12	1.20	1.27	1.33	1.39	1.45	1.51	1.56	1.61	1.66	1.71			
140	1.00	1.09	1.17	1.24	1.30	1.36	1.42	1.47	1.52	1.57					
135	0.91	1.06	1.14	1.20	1.26	1.32	1.38	1.43	1.48						
130	0.95	1.04	1.11	1.17	1.23	1.29	1.35	1.40							
125	0.93	1.01	1.08	1.14	1.20	1.26	1.31	1.36							
120	0.91	0.98	1.04	1.10	1.16	1.22	1.27								

1.Boy vücut ağırlığına göre vücut yüzeyi (m2)

YAŞ(YIL)	ERKEK (kal./m ² /saat)	BAYAN (kal./m ² /saat)
1	53.0	53.0
3	51.3	51.2
5	49.3	48.4
7	47.3	45.4
9	45.2	42.8
11	43.0	42.0
13	42.3	40.3
15	41.8	37.9
17	40.8	36.3
19	39.2	35.5
20	38.6	35.3
25	37.5	35.2
30	36.8	35.1
35	36.5	35.0
40	36.3	34.9
45	36.2	34.5
50	35.8	33.9
55	35.4	33.3
60	34.9	32.7
65	34.4	32.2
70	33.8	31.1
75	33.2	31.3
80	33.0	30.9

2.Yaş ve cinsiyete göre bazal metabolizma standartları

Fiziksel Etkinliklerin Gruplandırılması

Bireyin fiziksel etkinliğine göre harcadığı enerji miktarı değişiklik gösterir. Ortalama harcanan günlük toplam enerji miktarını hesaplariken fiziksel etkinliklerin gruplandırılarak harcanan enerji miktarına ulaşılması sağlıklı sonuç elde edilmesine yardımcı olacaktır. Bu nedenle fiziksel etkinlikleri dört grupta değerlendirilebilir.

1. Hafif İşler ve Uğraşlar

Bu gruba; büro işleri, muhasebecilik, avukatlık, öğretmenlik, doktorluk, oturarak yapılan işler, giyinme, yıkanma, okuma, yazma, araçla yapılan ev işleri gibi genellikle oturarak yapılan iş ve uğraşlar girer.



Doktorların muayene sırasında harcadığı enerji hafif işler ve uğraşlar grubuna dahildir.

Orta Derecedeki İşler ve Uğraşlar

Bu gruba; terzilik, askerlik, öğrencilik, kimya, besin, tekstil gibi endüstri kollarında çalışanlar, bahçe çalışmaları, yürüme, şoförlük, sürücülük, matbaa ve mağaza işçiliği, ata binme, masa tenisi, voleybol gibi daha çok ayakta yapılan çalışmalar yer alır.



Terzilik orta derecede uğraşılan işler grubunda yer alır.

Orta Üstü İşler

Marangozluk, kayak, tenis, bale, dans, atletizm, orman, tarım, maden işçiliği gibi işler ve uğraşlar bu gruba girer.



Bale enerji harcama yönünden orta üstü işler grubuna girer.

Ağır İşler

Bu gruba; ağır inşaat işçiliği, hamallık, demircilik, odunculuk, ağır maden ve kömür işçiliği, koşu, hızlı yürüme, kürek çekme, ayaktopu ve benzeri iř ve uğraşlar girer.



Maden ocaklarında çalışan işçilerimiz ağır işler grubundadır.