

ŐİŐLİ MESLEKİ EĞİTİM MERKEZİ
2020 MAYIS UZAKTAN EĞİTİM DERS NOTLARI

Alan/Dal Adı	: Et ve Et Ürünleri İŐletmeciliĐi
Ders Adı	: Beslenme
Dersin Sınıf Düzeyi	: 12. Sınıf
Modül/Kazanım Adı	: Sağlıklı ve Dengeli Beslenme Kuralları
Konu	: Fiziksel Aktivite
Konu Tarihi Aralığı	: 25-29 Mayıs 2020
Ders Öğretmenleri	: Özgüç YAĐCI

Mayıs 2020, İstanbul

Fiziksel Aktivite

Fiziksel aktivite günlük yaşam içerisinde kas ve eklemlerimizi kullanarak enerji tüketimi ile gerçekleşen, kalp ve solunum hızını arttıran ve farklı şiddetlerde yorgunlukla sonuçlanan aktiviteler olarak tanımlanabilir.

Yapılan hareketin derecesi ve süresine göre enerji harcaması değişiktir.

- Hafif işler: Yatakta dinlenme, yün örme, ayakta el işleri.
- Orta işler: Hızlı yürüme, yer silme, süpürme.
- Ağır işler: Marangozluk, imalat, inşaat işleri, hızlı yüzme.



Orta ve ağır derece aktiviteler

Yiyeceklerin Termik Etkisi

Vücudumuz her gün nefes almak-vermek, vücut ısısını belirli bir düzeyde tutmak, iç organların ve beynin işlevlerinin devamını sağlamak, kan dolaşımını yapmak, vb. görevler için enerji harcar. Yani uzanıp yatarken bile vücut enerji harcar.

Vücuda yiyecek girdiği zaman vücudumuz bu yiyeceği sindirmek, depolamak, hücrelere taşımak gibi gereksinimler için belirli miktarda enerjiye ihtiyaç duyar. Buna“yiyeceğin termik etkisi” denir. Vücuda alınan toplam kalorinin genel olarak %10'u vücuda giren yiyeceği sindirmek için kullanılır

Yiyecekler yenildikten sonra metabolizma artar. Bu artış emilmenin karşılığıdır.

Böylece bazal metabolizmanın % 10'u kadar bir artış söz konusu olmaktadır.

Enerji Gereksinimi

Her bir organizmanın içinde bulunduğu ortama göre harcaması gereken enerji oranı farklılık göstermektedir. Koşan bir kişinin enerji ihtiyacının fazla olduğu gibi, büyümek, kilo almak ve gelişmek için enerjiye gereksinimi olan prematüre bebeğinde yüksek oranda enerji temin edici gıdaya ihtiyacı vardır.

Aşağıda yetişkin normal kişiler için örnekler verilmiştir. Cinsiyet, kilo ve yaşları ortalama olarak

alındığında;

- Örneğin, erkek (20-39 yaş, 65 kg), kadın (20-39 yaş, 55 kg)

Yapılan iş durumuna göre günlük gereken toplam kilokalori miktarlarıdır:

- Hafif iş:

- Erkek: 2700 Kalori
- Kadın: 2000 Kalori

- Orta iş:

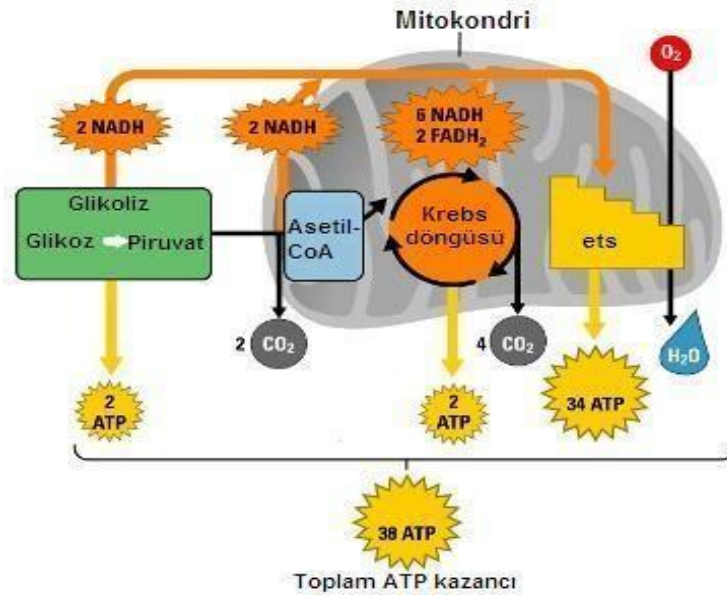
- Erkek: 3000 Kalori
- Kadın: 2200 Kalori

- Ağır iş:

- Erkek: 4000 Kalori
- Kadın: 3000 Kalori

➤ **Yapım için enerji:** Vücudumuza 1 gram ağırlık kazanabilmek için enerji değeri olarak 6,8 Kalori gerekmektedir.

Vücudumuzun her türlü işlemleri için, her aşamada enerjiye gereksinim vardır. Eğer enerji sağlanamaz ise, işlevlerin yapılması mümkün değildir. Hücrelerin içindeki protoplazmada bulunan "mitokondri" organeli enerjinin üretildiği yerdir. Hücrede besinlerin enerji oluşumu ve harcanmasını "metabolizma" olarak tanımlayabiliriz.



Mitokondride glikozdan enerji üretimi

- **Besinlerin vücutta oluşturdukları enerji değerleri:** Karbonhidratların 1 gramı 4 kilokalori,

proteinlerin 1 gramı 4 kilokalori, yağların 1 gramı 9 kilokalori enerji verir. Bu miktarlara göre besinin vereceği ortalama enerji miktarı hesaplanabilir.

Sık tüketilen besinlerin yenilebilen miktarlarının enerji değerleri aşağıda tabloda gösterilmiştir.

BESİN	ENERJİ	
	Kilokalori (kcal)	Megajül (MJ)
Tahıl ve Ürünleri		
Buğday	354	1,48
Mısır	351	1,48
Pirinç(az kepekli)	359	1,50
Pirinç(kepeksiz)	360	1,51
Buğday unu (%80 randımanlı)	350	1,46
Buğday unu (%72 randımanlı)	364	1,52
Bulgur	350	1,46
Beyaz ekmek	347	1,52
Bazlama	346	1,45
Makarna	367	1,53
Tarhana	329	1,38
Sebzeler		
Ispanak	33	0,14
Semizotu	32	0,13
Asma yaprağı	97	0,41
Bakla	72	0,30
Bezelye	102	0,43
Enginar	53	0,22
Domates	25	0,11
Fasulye	46	0,19
Lahana	33	0,14
Havuç	42	0,18
Salatalık	17	0,07
Karnabahar	31	0,13
Yeşil kabak	31	0,13
Sarı kabak	39	0,16
Patlıcan	32	0,13
Marul	25	0,11
Patates	81	0,34
Pırasa	66	0,28
Yeşil soğan	41	0,17
Kuru soğan	46	0,19
Meyveler		
Elma	63	0.26
Kayısı	64	0.27
Muz	102	0.43

İncir	88	0.37
Üzüm	76	0.32
Erik	52	0.22
Kiraz	70	0.29
Ayva	71	0.30
Limon	43	0.18
Portakal	49	0.21
Böğürtlen	85	0.36
Karadut	93	0.39
Çilek	40	0.17
Nar	77	0.32
Armut	64	0.27
Şeftali	59	0.25
Kavun	28	0.12
Karpuz	29	0.12

Besinlerin yenilebilen 100 gramlarının sağladığı ortalama enerji değeri