

# MIT KELL TUDNI AZ ENERGIABEVITELRŐL?

A mindennapi életünk során szinte állandó mozgásban vagyunk, ehhez pedig energiára van szükségünk, melyet az étkezéseinkkel tudunk biztosítani.

## Miből nyerjük az energiát?

**Szénhidrátból, fehérjéből és zsírból nyerhetünk energiát,** amelyeket emiatt a tulajdonságuk miatt **energiát adó tápanyagoknak is nevezünk.** Ezek a tápanyagok olyanok nekünk, mint az autóknak a benzin vagy a gázolaj.

**Az energiát nem adó tápanyagok,** mint **az ásványi anyagok, a vitaminok és a víz,** bár energiát nem adnak, de elengedhetetlenek ahhoz, hogy a többiből energiát nyerjünk.

Az energia mértékegysége a kalória (kcal). Minden étel és ital kalóriatartalma más, hisz mindegyikben különböző összetételben és mennyiségben fordulnak elő az energiát adó tápanyagok. Ezen felül maguknak a tápanyagoknak a kalóriatartalma sem azonos.

## Energiát adó tápanyagok kalóriatartalmai:

- 1 g zsír = 9 kcal
- 1 g szénhidrát = 4 kcal
- 1 g fehérje = 4 kcal

## Mivel adjuk le az energiát?

**Energia a szervezet alapműködéséhez is szükséges,** mint például a légzéshez vagy az emésztéshez (ez az alapanyagcsere). Ezen kívül a **mozgással égetünk el energiát,** legyen az egy könnyű séta, házimunka vagy egy nagy intenzitású sport.

## Mi történik akkor, ha túl sok vagy túl kevés energiát viszünk be a szervezetünkbe?

- **Ha túl sok energiát viszünk be** (túl sokat eszünk) és mellette az energiafelhasználásunk alacsony (pl. sport helyett inkább tévézünk), akkor a felesleges energiát a szervezetünk el fogja raktározni, és ilyenkor következik be az, hogy **plusz kilók rakódnak ránk.**
- **Ha azonban túl kevés energiát viszünk be** ahhoz képest, hogy mennyit adunk le, **megkezdődik a szervezet fogyása,** és azt vesszük észre magunkon, hogy minden ruhadarabunk lóg rólunk.

## De akkor mi az ideális? Gyakorlati tanácsok:

**Az az ideális, amikor pontosan annyi energiát viszünk be, amennyit elégetünk. Tehát a bevitel = fogyasztás.**

Nem kell számolgatni ahhoz, hogy tudjuk, mikor vagyunk egyensúlyban. **Ha rendszeresen (naponta ötször) eszünk, mindezt változatosan és mértékkel, mellette pedig minden nap részt veszünk a testnevelés órán, és még délután is mozgunk, egyensúlyban kell lennünk.**

Természetesen azt magunkon is látjuk, ha vagy az egyik, vagy a másik irányba billenünk el. Ebben az esetben kérhetjük szüleink, tanáraink, iskolai orvosunk tanácsát, akik szükség esetén dietetikushoz, a táplálkozás szakértőjéhez fognak irányítani minket.

NESTLÉ az  
EGÉSZSÉGESEBB GYEREKEKÉRT 

## FOGLALKOZÁSJAVASLAT

A gyerekek két csapatra osztódnak, az első csapat az „energialeadás (energiafelhasználás)”, a második csapat az „energiabevitel (energiafelvétel)” jellemzőit képviseli, ennek megfelelően a foglalkozás vezető állításai után, annak a csapatnak kell elkezdenie ugrálni/táncolni/mozogni, akire igaz az állítás: pl. szénhidrátból, fehérjéből és zsírból lehetséges (2. csapat); a szervezet alapműködésében szerepet játszik (mindkettő csapat), séta közben is zajlik (1.), ha túl alacsony, kevés, akkor megkezdődik a szervezet fogyása (2. csapat), házimunka által is ez történik (1. csapat), túlsúly, elhízás esetén errefele billen az energiamérleg (2. csapat), ideális esetben egyensúlyban van (mindkettő csapat), stb.

