

11. és 12. fizika emelt - Sport és egészséges életmód – jelenségalapú tanulás

1 cal = 4,184 J, azaz 1 kalória az az energiamennyiség, amely 1 gramm víz hőmérsékletének 1°C –kal való megemeléséhez szükséges.

Mennyit használhatunk fel?

http://femina.hu/fogyokura/mennyi_kaloriat_eget_a_futas/

6 – 8 km/h –val történő haladás, azaz gyors séta esetén 1 – 1,5 kcal/kg · km energiát használunk fel.

10 km/h –val történő haladás, azaz lassú futás esetén 1,5 – 2 kcal/kg · km energiát használunk fel.

Természetesen, ha ennél pontosabb eredményt szeretnél kapni, érdemes beruháznod [egy pulzusmérő órára](#). A készülék egy csuklóra csatolható órából és egy mellkasra rögzíthető pántból áll - ez utóbbi méri a pulzusodat, és analóg vagy digitális kapcsolatban áll az órával. Ha az órába betápláltd a nemet, testsúlyt, életkort, kiszámolja, hogy sportolás közben hány kalóriát éget el a szervezeted.

Mennyit vihetünk be?

Kalóriatáblázat

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

ÉTEL, ITAL KATEGORIÁK	
 CUKORKÁK, RÁGÓK	 ÜDÍTŐK, SZÖRPÖK, ITALOK
 ÉDESSÉGEK, DESSZERTEK	 GABONAFÉLÉK, GABONAPELYHEK, MÜZLIK
 GYÜMÖLCSÖK, GYÜMÖLCSKÉSZÍTMÉNYEK	 HALAK, HALKÉSZÍTMÉNYEK, TENGERI HERKENTYŰK
 HÚSOK, HÚSKÉSZÍTMÉNYEK	 ITALPOROK, ÉTRENDKIEGÉSZÍTŐK
 KÉSZÉTELEK, LEVESEK	 KÖRETEK

11. és 12. fizika emelt - Sport és egészséges életmód – jelenség alapú tanulás

 <p>KONZERVEK</p>	 <p>MIRELIT, GYORSFAGYASZTOTT ÉTELEK</p>
 <p>ÖNTETEK, FELTÉTEK, SZÓSZOK</p>	 <p>OLAJOK, ZSÍROK</p>
 <p>PÉKÁRUK, KENYÉRFÉLÉK</p>	 <p>SÓS ROPOGTATNIVALÓK, MAGVAK</p>
 <p>SÜTŐ-FŐZŐ ALAPANYAGOK, ÉTELÍZESÍTŐK</p>	 <p>SZENDVICSEK, HAMBURGEREK</p>
 <p>TEJTERMÉKEK, SAJTOK, TOJÁS</p>	 <p>TÉSZTÁK</p>
 <p>ZÖLDSÉGEK, SALÁTÁK</p>	