Ime i prezime: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Upute**:

Koristeći informacije dane ispod, izračunajte kalorije te grame masti, ugljikohidrata i proteina

preporučenih za dnevni unos za tinejđere. Izračunajte preporučenu ukupnu dozu za dnevni

unos kalorija za svoj spol i preproučene postotke za svaki nutrijent.

* Prosječni ukupni dnevni unos kalorija za djevojke: 2000
* Prosječni ukupni dnevni unos kalorija za dečke: 2400
* Preproučeni postotak kalorija iz masti = 30%
* Preproučeni postotak kalorija iz ugljikohidrata = 50%
* Preproučeni postotak kalorija iz proteina = 20%

Kvačicom označi svoj spol: Ženski Muški

Zapiši preporučeni ukupni dnevni unos kalorija (za svoj spol) u prvom stupcu. Koristeći

jednadžbe izračunaj koliko ti je kalorija iz masti, ugljikohidrata i proteina potrebno na dnevnoj

bazi i preračunaj ih u grame (zapiši u drugi i treći stupac). Usporedi svoje rezultate s razredom.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Jednadžbe** | **Ukupan broj kalorija po danu** | **Kalorije iz masti po danu** | **Ukupan broj grama masti po danu** |
| **Ukupan broj kalorija puta 30% = Kalorije iz masti po danu**  **Kalorije iz masti po danu / 9 = Ukupan broj grama masti po danu** |  |  |  |
| **Jednadžbe** | **Ukupan broj kalorija po danu** | **Kalorije iz ugljikohidrata po danu** | **Ukupan broj grama ugljikohidrata po danu** |
| **Ukupan broj kalorija puta 50% = Kalorije iz UH po danu**  **Kalorije iz UH po danu / 4 = Ukupan broj grama UH po danu** |  |  |  |
| **Jednadžbe** | **Ukupan broj kalorija po danu** | **Kalorije iz proteina po danu** | **Ukupan broj proteina po danu** |
| **Ukupan broj kalorija puta 20% = Kalorije iz proteina po danu**  **Kalorije iz proteina po danu / 4 =**  **Ukupan broj grama proteina po danu** |  |  |  |