

"TRZYMAJ FORMĘ" Z MATMOMANIA

(wydanie specjalne)

strona 1: BMI
strona 2: Etykiety na towarach
strona 3: Dieta
strona 4: Aktywność fizyczna

FOTO: Marta z Julią, która wcieliła się w rolę aktywnej truskawki.

W numerze

W tym miesiącu postanowiliśmy napisać o zdrowym trybie życia. Wszystko za sprawą ogólnopolskiego programu "Trzymaj formę", w którym nasza szkoła bierze udział. Więcej można znaleźć na stronie www.trzymajforme.pl



Interpretacja wyniku BMI.

NIEDOWAGA

chłopcy BMI <16,5,
dziewczyny BMI <16,4

WAGA PRAWDŁOWA

chłopcy 16,5 < BMI < 23,2,
dziewczyny 16,4 < BMI < 23

NADWAGA

chłopcy 23,2 < BMI < 24,2
dziewczyny 23 < BMI < 23,9

OTYŁOŚĆ

chłopcy BMI > 24,2
dziewczyny, BMI > 23,9

Autor: Marta Okoń.

BMI

Czy ty też czasem zastanawiasz się czy twoja waga jest prawidłowa? Martwisz się że masz nadwagę lub niedowagę? Powiedz STOP swoim zmartwieniom! Nasza gazetka pomoże

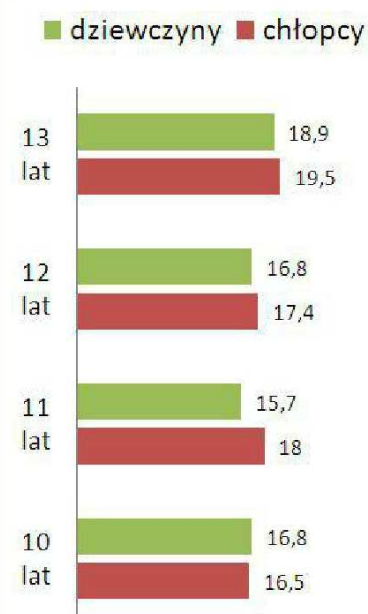
Ci sprawdzić czy ważysz prawidłowo. A to wszystko sprawdzisz dzięki BMI czyli Body Mass Index co w języku polskim oznacza wskaźnik masy ciała. Dzięki BMI będziesz pewny/a że twoja waga jest prawidłowa...

Bardzo łatwo jest to obliczyć: masa ciała [kg] : (wysokość w metrach do kwadratu). Jeżeli obliczyłeś/aś już swoje BMI to sprawdź czy twoja waga jest prawidłowa (patrz interpretacja wyniku BMI).
Autor: Marta Okoń.

Ankieta

Sandra i Weronika postanowiły przeprowadzić ankietę, w której było zawarte pytanie o wiek, wagę, wzrost i płeć ucznia. Ankieta została przeprowadzona w klasach 4, 5 i 6.

Zebrane dane zostały przeliczone na wskaźnik BMI. Dla wszystkich dziewcząt średni wynik wyniósł 17, czyli waga prawidłowa. Chłopcy "uzyskali" 17,4 czyli również wagę prawidłową. Spośród 110 ankietowanych osób niedowagę posiada 12 chłopców i aż 25 dziewcząt! Nadwagę nie ma żaden uczeń. Niestety przy 2 osobach otyłość! Obok wyniki BMI według wieku.



Redakcja matematyka.sp17@op.pl

Asia Broncel, Kasia Terepet, Agnieszka Rabenda (4a), Natalia Graj, Klaudia Kramarczyk, Alicja Kuć, Julia Piwowarczyk, Wiktoria Skaźnik (5a), Agnieszka Bociek, Iga Dębowska, Weronika Formanowska, Grzegorz Gładysz, Sandra Kern,



Dominika Kupień, Patryk Kurzywiłk, Marta Okoń, Wiktoria Pniok, Sara Sieńska, Marta Telega (6a)
Pomoc w redakcji: Michał Stolarski (5a), Szymon Krasiejko (6a)
FOTO do numeru; Marta Telega.
Opiekun: p. Artur Biskup

Etykiety na towarach

Na tej stronie naszej gazetki możesz przeczytać o artykule na temat GDA (Guideline Daily Amounts) czyli o dziennym spożyciu na dany składnik. Możesz również dowiedzieć się jakie znaczenie w zdrowym odżywianiu ma etykieta na danych produktach. Po prawej stronie czekają na ciebie ciekawe zadania.

FOTO: Weronika z ziemniakiem Sarą, który potrafi grać w koszykówkę. Poniżej Michał z Natalią, która wcieliła się w rolę ogórka.

GDA

Produkty dietetyczne, żywność dla niemowląt i małych dzieci oraz wszystkie produkty, które zawierają oświadczenie żywieniowe (np. "źródło witaminy C", "light", "nie zawiera cholesterolu") muszą zawierać informacje o wartości odżywczej. Przeciętna zawartość każdego składnika odżywczego musi być określona na 100g lub 100ml produktu. Może być i tak, że wartość odżywcza będzie przeliczona na porcję. Dodatkowe informacje na opakowaniach produktów



żywnościowych to system GDA, czyli informacje o Wskazanym Dziennym Spożyciu. Teraz nie musisz sięgać po skomplikowane tabele i przeliczniki, cała

niezbędna informacja jest dostępna na etykiecie. Jak to działa? Bardzo proste. Jeżeli chcesz przekazać Petikka Lubisia to na etykiecie masz

informację, że 1 ciasteczko zawiera 168 kcal, co stanowi 8% GDA (Wskazanego Dziennego Spożycia). Umieszczone na etykietach wartości Wskazanego

Dziennego Spożycia (GDA) obliczono dla przeciętnej zdrowej, dorosłej osoby. Twoje GDA może się od nich różnić w zależności od twojego wieku, płci, poziomu aktywności

fizycznej, stanu zdrowia, itd.

Autor: Julia Piwowarczyk.



Etykieta

Wszystkie produkty spożywcze muszą być oznakowane, bo tak każe prawo. Podstawowe informacje jakie powinny znaleźć się na etykiecie to:

- nazwa produktu
- lista występujących składników (nie pomijając substancji dodatkowych) w tzw. malejącej kolejności.

To znaczy, że na

pierwszym miejscu znajduje się składnik, którego jest najwięcej w produkcie. Dalsze informacje to: termin przydatności do spożycia, sposób przyrządzenia, dane o producencie, masa netto lub liczba sztuk, warunki przechowywania, partia produkcyjna.

Autor: Julia Piwowarczyk.

Pamiętaj!

Pamiętaj że dobierając produkty w swojej codziennej diecie, wartości GDA dla cukrów, tłuszczów, kwasów tłuszczowych nasyconych i sodu należy traktować jako wskazówkę NIE WIĘCEJ NIŻ, a nie wartości docelowe! Uwzględnij w swoich obliczeniach, że składniki te znajdują się również w produktach wyprodukowanych w domu np. w słodzonej herbacie lub w ulubionym babcinym



ciście. Więcej informacji uzyskasz na stronie www.gdainfo.pl Pamiętaj, że gdy jesz jakiś produkt patrz na etykietę, a dowiesz się czy jest on zdrowy. SMACZNEGO!

Autor: Julia Piwowarczyk

Zadanie 1

Jeśli jedno ciasteczko ma 168 kcal to ile ma 3 i 3/4 (trzy i trzy czwarte) ciasteczka?

Zadanie 2

Kasia kupiła mleko. Na etykiecie napisane było, że wyprodukowano je 12.04.12 r. i najlepiej spożyć je przed 26.04.12 r. Ile upłynie czasu od wyprodukowania do ostatecznej daty spożycia mleka?

Autor: Wiktoria Pniok

Powodzenia!

Dieta

Co jeść aby utrzymać dobrą sylwetkę? Jakie są podstawowe składniki odżywcze? Odpowiedzi na te pytania oraz jak zawsze parę zadań matematycznych znajdziesz na tej stronie.

FOTO: Wiktoria z "zakreconą" czarną oliwką Martą. Poniżej Asia z Alicją w roli winogron na rolkach.

Zdrowie

Aby zdrowo się odżywiać trzeba pamiętać o witaminach, które są nam potrzebne na co dzień. Odpowiednia dieta powinna być urozmaicona w różne substancje i składniki. Trzeba pamiętać o tym, żeby nasze życie było zdrowe i pełne witamin. Owoce i warzywa zawierają największą ich ilość. Można również urozmaicać diety sokami warzywnymi i owocowymi, które także zawierają potrzebne



witaminy. Ziemniaki, ryż i makaron zawierają skrobię, o tym będziecie rozmawiać na lekcjach biologii. Skrobia i cukry należą w naszej

diecie do węglowodanów, ponieważ zasilają organizm w najlepsze paliwo. Znajdujemy je w podstawowych posiłkach.

Węglowodany kryją się również w chlebie pszennym, pełnoziarnistym, w roślinach strączkowych, nasionach i różnych produktach

mlecznych nisko tłuszczowych.

Autorzy: Szymon Krasiejko, Iga Dębowska

Klaudia zjadła 3 paczki ciastek, Kamila zjadła dwa razy więcej. Klaudia przytyła pół kilo. Ile przytyła Kamila?

Autor: Iga Dębowska.

Zadanie 3

Zadanie 2

Agata ważyła 48kg. Przez miesiąc chciała schudnąć 10kg. Pod koniec miesiąca się zwarzyła i okazała się, że schudła tylko 8,73kg. Ile powinna jeszcze schudnąć?

Autor: Alicja Kuć.

Zadanie 1

Zosia i Gosia postanowiły schudnąć. Codziennie Zosia jadła o 105 kcal mniej niż zawsze a Gosia o 28,3 kcal mniej niż Zosia. Oblicz o ile mniej kalorii jadła Gosia.

Składniki odżywcze

Białko.

Chyba każdemu zależy na tym by urosnąć, mieć zdrowe włosy oraz ładną cerę. Białko ma dużo wspólnego z naszym wzrostem. Ten składnik odżywczy można nabyć w białym mięsie, drobiu, rybach, wieprzowinie, baraninie a także ...soi, grochu, fasoli, płatkach zbożowych i wiele innych rzeczy.

Węglowodany.

Skrobia i cukry to najbardziej znane wcielenia węglowodanów. Dostarczają organizmowi "paliwa"

na wiele godzin. Zaspokajają aż 60% dziennego zapotrzebowania na energię.

Błonnik.

Od niego zależy prawidłowe działanie twojego układu pokarmowego. Przemycają go wszystkie produkty z roślin, na przykład płatki owsiane, chleb pełnoziarnisty, płatki śniadaniowe, otręby, fasola, nasiona, owoce i warzywa.

Woda.

Bez wody nie byłoby życia na Ziemi. Nasz organizm, domaga się jej w pierwszej

Autorzy: Agnieszka Rabenda, Kasia Terepet, Asia Broncel, Sara Sieńska, Dominika Kupień.

kolejności. Woda to podstawowy składnik, który stanowi 65% do 70% masy ciała. Człowiek powinien wypijać średnio 1.5 do 2 litrów wody i napojów dziennie.

Sól.

Sól jest związkem chloru i sodu. Sól może być niezdrowa, ponieważ może spowodować nadciśnienie tętnicze.

Witaminy i minerały.

W naszej diecie bardzo ważne są witaminy. Nie wytwarza ich nasz organizm, dlatego musimy dbać o to, aby nie brakowało ich w



naszych posiłkach.

Tłuszcze.

Tłuszcze dzielą się na kwasy tłuszczowe nasycone i nienasycone, z czego te drugie są zdrowsze. Nasyconych lepiej unikać, bo mogą przybyć kilogramy.



Aktywność fizyczna

Tutaj dowiesz się co jest korzystne dla twojego zdrowia. Chcesz zadbać o swoje ciało? Po przeczytaniu tych artykułów dowiesz się że to może być przyjemne.

FOTO: Kasia z cytrynową Agnieszka. Poniżej: Asia z Wiktoria jagódką.

Ruch

Codzienna aktywność fizyczna i odpowiednia dieta są kluczem do zachowania zdrowia. Ruch pozwala spalić kalorie dostarczone z pożywieniem. Jest to również nieodłączny atrybut życia każdego człowieka. Poprawnie dobrana aktywność ruchowa sprzyja rozwojowi organizmu i utrzymaniu zdrowia, poprawia się także układ krążeniowo-oddechowy, mięśnie, wpływa na prawidłowy wzrost i jest korzystne dla dobrego samopoczucia. Dzięki aktywnemu trybowi życia możesz



poprawić swój wygląd oraz kondycję. Wyjście z psem jest nie tylko korzystne dla naszego ulubieńca, ale też dla nas. Żeby zostać aktywistą wystarczy wykonywać proste i codzienne czynności.

Zwykłe mycie naczyń, odkurzenie czy też inne porządki domowe. Zamiast jeździć windą, zacznij wchodzić po schodach. Warto robić to co sprawia Ci przyjemność, jak na

przykład gra w piłkę, tenis, pływanie, jazda na rowerze lub inne sporty. Brak ruchu jest niekorzystne dla naszego organizmu; pojemność płuc staje się mniejsza, mięśnie

słabną, brak refleksu. Przeciętna wydolność fizyczna, jest tak niewielka, że wystarcza jedynie na podstawowe czynności. Więc pamiętaj o najważniejszym -

codziennie przez przynajmniej 60 minut **TRZYMAJ FORMĘ!**

Autor: Marta Telega, Sandra Kern, Iga Dębowska.



Spalanie kalorii

Ile energii (kcal) zużywa się na aktywność fizyczną? Dla dzieci o masie 30 do 35 kg w czasie 1 minuty:
 Jazda na rowerze 12 kcal
 Pływanie 14 kcal
 Jazda na rolkach 12,8 kcal
 Szybki taniec 11 kcal
 Jogging 18 kcal
 Górska wędrowka z 10-kilogramowym plecakiem

18,5 kcal
 Tenis 11 kcal
 Sztuki walki 18 kcal
 Jazda na nartach 15 kcal
 Spacer 8 kcal
 Gra w kręgle 9 kcal

Autor: Natalia Graj.

Energia

Kilokalorie to jednostki energii. Kalorie pomagają nam ją zmierzyć. Ale energię musimy dostarczyć sobie sami. Jak to zrobić? Nic prostszego! Wystarczy dobre i mądre odżywianie. Zapotrzebowanie w kalorie zależy od naszego wieku, płci i stylu życia. Dziewczyny w wieku 13-15 lat mogą pochłonąć nawet do 2400 kalorii. U chłopców wskaźnik kaloryczny może wykazywać aż 2850 kalorii dziennie. Chcesz schudnąć? Powinieneś spożywać 500 kalorii mniej niż



wskazuje normalna dzienna dawka. Zanim jednak podejmiesz jakiegokolwiek decyzję, wcześniej sprawdź swoje BMI i skonsultuj się z rodzicami i lekarzem. Pamiętaj! Nie stosuj żadnych diet na własną rękę.

Autor: Marta Okoń.

Zadanie 1

Ile kalorii spalisz przez 15 minut uprawiając jogging i pływając?

Zadanie 2

Agata przez 125 minut i 30 sekund jeździła na rowerze. Ile kcal spaliła?