HEALTHY EATING

“Energia tasakaal: füüsiline aktiivsus ja toit”

Ref. 20556

Väljatöötatud koostöös

Hispaania Dieetoloogide-Toitumisspetsialistide Üldnõukoguga (CGCODN)

CONSEJO GENERAL
DE COLEGIOS OFICIALES DE
Dietistas-Nutricionistas

akros

FOR EDUCATIONAL PURPOSES

ENERGIA TASAKAAL:
füüsiline aktiivsus ja toit

Ref. 20556

See mäng on loodud koostöös **Dietoloogide-toitumisspetsialistide Ametlike Kolledžite üldnõukogu (CGCODN)** ja **Hispaania Toitumis- ja Dieediakadeemiaga.**

CONSEJO GENERAL DE COLEGIOS OFICIALES DE **Dietistas-Nutricionistas**

ACADEMIA ESPAÑOLA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

ÕPPEEESMÄRGID:

- Toiduga meile antava energia tuvastamine.
- Erineva elutegevuse ja füüsilise aktiivsuse korral meie poolt tarbitava energia tundma õppimine.
- Et teada saada, kui oluline on tasakaal söödava toidu ja meie füüsilise tegevuste vahel.
- Õppida, et mitte kogu toidust saadav energia pole keha jaoks sama kvaliteediga.
- Hoiatuste eristamiseks, mis muudavad toidu energia vähem tervislikuks: olla teadlik toitudest, milles on palju küllastunud rasvu, rohkesti suhkruid või soola.

SOOVITAV VANUS:

4-10 years Alates 4 kuni 10 aastani.

SISU:

Mäng koosneb kaalude komplektist, kahest toest, 20 oranži värvi ümmargusest puust žetoonist, 20 rohelisest märgist, 36 toidukaardist ja 12 paksust tugevast papist valmistatud, väga vastupidavast ja kvaliteetsest kaardist.

www.akroseducational.com

akros FOR EDUCATIONAL PURPOSES

SISU KIRJELDUS

- Kaalud ja puittoed: Puittoed kinnitavad kaalud oma kohale.
- Oranži värvi puidust žetoonid: mängus võrdub iga märk 25 kaloriga, mida kulutame füüsilisele tegevusele.
- Rohelised värvilised puidust žetoonid: mängus võrdub iga märk 25 kaloriga, mida toit annab meile.
- Toidukaardid: 36 kaarti toidupiltidega. Toidu portsjonilt saadav keskmine energia kalorites 7–12-aastase lapsele on märgitud tagaküljele.
- Tegevuskaardid: 12 kaarti 7-12 aastase lapse tegevuse aktiivsuse piltidega, kes kasutavad seda tegevust 45 minuti jooksul Keskmine kalorikulu on märgitud kaardi tagaküljele.

MÄNGU JA AKTIIVSE TEGEVUSE JUHISED:

Enne mängu alustamist tasub selgitada, millist rolli mängib toit elusolendites, ning tutvuda mängu ilmuvate toitude ja füüsilise aktiivsuse tegevustega.
Samuti on soovitatav teada 3 hoiatusikooni, mis võivad ilmneda toitudel:

Lisatud soolahoiatus: see näitab, et toit on suure soolasisaldusega ja seetõttu on selle energia või kalorikvaliteedi kvaliteet vähem tervislik.

Lisatud suhkruhoiatus: see näitab, et toidus on rikkalikult suhkrut ja seetõttu on selle energia või kalorikvaliteedi kvaliteet vähem tervislik.

Küllastunud rasvade hoiatus: see näitab, et toit on rikas küllastunud rasvade poolest ja seetõttu on selle energia või kalori kvaliteet vähem tervislik.

Oluline on rõhutada, et mängu eesmärk ei ole öelda, et energilisemad toidud on vähem tervislikud, vaid tervisliku toitumise korral peaksite eelistama kõrgema toitekvaliteediga toite, sõltumata sellest, kas need on kõrge energia sisaldusega või mitte. võrreldes toitudega, milles on palju küllastunud rasvu, suhkrut või soola. Madala toiteväärtusega toidu regulaarne tarbimine on seotud suurema krooniliste haiguste riskiga, nii et liikuge teiste tervislike toitude tarbimise suunas, näiteks vee, kaunviljade, teravilja ja nende derivaatide (riis, pasta, leib jne), piimatoodete, kuivatatud toodete kasutamise suun. Eelistage kuivatatud puuvilju, puu- ja köögivilju, kala, mune ja tailiha jne.

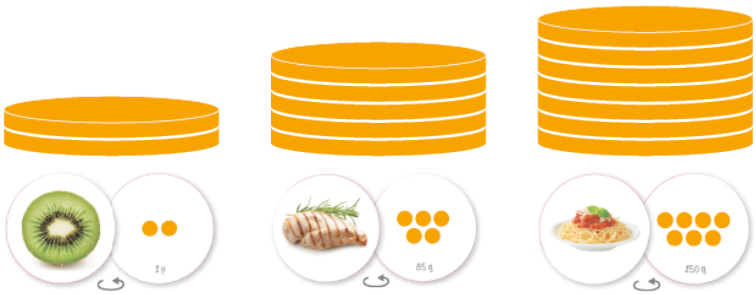
Lõpuks soovitatakse teil lugeda jaotist *Lisateave*, et mõista allikaid, kust pärineb teave 7–12-aastastele lastele soovitatud portsjonites sisalduvate kalorite sisalduse ja selle ekvivalentsuse kohta grammides. Lisaks vaadake teavet erinevate aktiivsete tegevuste ja kalorite kohta, mida 7–12-aastane laps kulutab oma aktiivses tegevuses 45 minuti jooksul.

www.akroseducational.com

akros
FOR EDUCATIONAL PURPOSES

Mängu valikuvõimalus 1: Tutvumine toitudega

1. 5 toitu on valitud juhuslikult.
2. Need on valitud madalama ja kõrgema energia kalorisisalduse hulgast pööramata pilku tagaküljele.
3. Neid segamata keerake need ümber, aseage hunnikusse oranžide märkide arvu põhjal igal žetoonil ja pange iga toit oma hunnikusse.
4. Kontrollige kas nad on võetud madalama või kõrgema kalorisisalduse hulgast, kui vaja võtke neid juurde.



Korrake tegevust uute toitudega, kuni oled tuttav nende kõigega.
On oluline rõhutada, et just suurema energiasisalduse tõttu pole nad vähem tervislikud toidud. Lisaks energiasisaldusele julgustatakse lapsi uurima, kas need sisaldavad suures koguses küllastunud rasvu, soola või suhkrut.

Mängu valikuvõimalus 2: Tutvumine füüsilise aktiivsega

1. 3 füüsiliselt aktiivset tegevust on valitud juhuslikult.
2. Nad on valitud madalaima ja kõrgeima kalorikulutuse järgi, heitmata pilku tagaküljele.
3. Žetoone segamata keerake need ümber, aseage hunnikusse roheliste märkide arvu põhjal igaühel ja pange iga füüsilise aktiivsuse tegevus oma hunnikusse.
4. Kontrollige kas nad on võetud madalama või kõrgema kalorikulukuse hulgast, kui vaja võtke neid juurde.

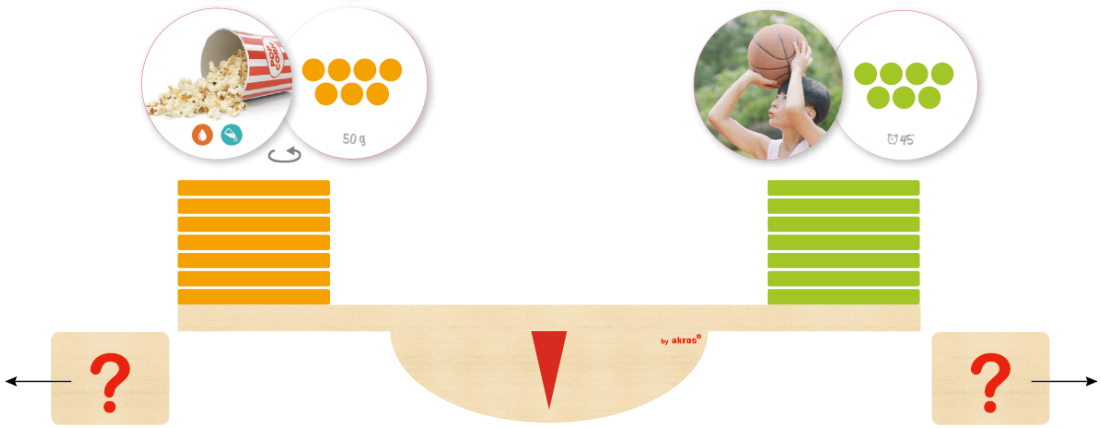
Korrake seda ülesannet uute füüsilise aktiivsuse tegevustega, kuni oled tuttav kõigega nendest.

www.akroseducational.com

Mängu valikuvõimalus 3: Tasakaalu otsing!

Eesmärk: Tasakaalustada toidu kaalud füüsilise aktiivsusega.

1. Kaalude otste alla pannakse toed mõlemale otsale, nii et need jäävad fikseerituks ega liigu.
2. Toidu ja füüsilise aktiivsuse kaardid on eraldi hunnikutes.
3. Tehke valik kaalul toidu ja füüsilise aktiivsuse otste vahel.
4. Toidukaart pööratakse ümber ja loetletakse üles kaardi poolt näidatud oranžide täppide arv.
5. Füüsilise aktiivsuse kaardid pööratakse ümber ja loetletakse üles kaardi poolt näidatud täppide arv.
6. Järgmisena pannakse toidu ja füüsiline aktiivsuse žetoonid nende vastavate hunnikute peale.
7. Kumbki hunnik tõstetakse üks ühele, teine teisele kaalu otsale.
8. Toed eemaldatakse ja jälgige, kuidas kaalud nõjatuvad, et teada saada, kas nende vahel on tasakaal.



* Mängu variant „Erinevad osalejad”: järgitakse eelnevaid samme, kuid iga osaleja valib toidu ja tegevuse. Võitja on osaleja, kellel õnnestub kaalud tasakaalustada.

*Mängu valik "Kui palju energiat ma vajan?": kui tasakaalu ei saavutata õigesti, jätkake toitude või tegevuste lisamist, kuni see on saavutatud.

Lapsi julgustatakse saavutama energiatasakaalu, kasutades kvaliteetseid toite, st toiduaineid, mis ei sisalda hoiatusi küllastunud rasvade, soola või suhkrute kõrge sisalduse kohta.

www.akroseducational.com

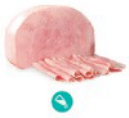
TÄIENDAV INFORMATSIOON:

TOITUDE TABEL

TOIT	Lapse portsjon (vanus 7-12)	Kalorid*	Märgi Nº	Sugkru HOIATUS	Rasva HOIATUS	Soola hoiatus
	200 ml (2)	**0 kcal** (1)	⊗			
	1 p (3)	**75 kcal** (1)	● ● ●			
	1 p (3)	**75 kcal** (1)	● ● ●			
	1 p (3)	**50 kcal** (1)	● ●			
	1 p (3)	**75 kcal** (1)	● ● ●			
	1 p (3)	**25 kcal** (1)	●			
	1 p (3)	**25 kcal** (1)	●			
	150 g (3)	**25 kcal** (1)	●			
	1 p (3)	**75 kcal** (1)	● ● ●			

akros
FOR EDUCATIONAL PURPOSES

ET

	1 p (2)	75 kcal (4)				
	330 ml (2)	150 kcal (4)				
	85 g (5)	125 kcal (1)				
	30 g (6)	25 kcal (1)				
	155 g (6)	125 kcal (1)				
	2 p (5)	150 kcal (1)				
	200 ml (2)	125 kcal (1)				
	85 g (5)	200 kcal (1)				
	110 g (5)	200 kcal (1)				
	** 150 g (5)	175 kcal (1)				

akros
FOR EDUCATIONAL PURPOSES

ET

	** 150 g (5)	200 kcal (1)				
	200 ml (2)	175 kcal (1)				
	30 g (5)	75 kcal (1)				
	150 g (6)	325 kcal (1)				
	95 g (5)	275 kcal (1)				
	140 g (4)(6)	325 kcal (1)				
	60 g (6)	225 kcal (1)				
	50 g (6)	175 kcal (1)				
	1 p (2)	175 kcal (1)				
	1 p (4)	225 kcal (1)				

akros

FOR EDUCATIONAL PURPOSES

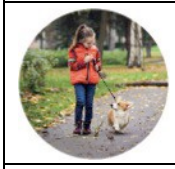
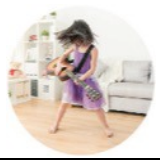
	55 g (5)	**175 kcal** (1)				
	2 p (6)	**150 kcal** (1)				
	20 g (6)	**125 kcal** (1)				
	***100 g** (5)	**175 kcal** (1)				
	***100 g** (5)	**150 kcal** (1)				
	95 g (5)	**75 kcal** (1)				
	110 g (5)	**75 kcal** (1)				

(1) Teave on saadud Hispaania toidukompositsioonide andmebaasist (BEDCA): teadus- ja innovatsiooniministeeriumi võrgustik BEDCA (n.d). BEDCA andmebaas https://www.bedca.net/bdpub/index.php **(2)** Portsjonid põhinevad igapäevaselt kasutatavatel toodetel / ühikud (tavaline klaas vett või piima ja maitsestamata jogurti poeühik, kange joogi purk, lapsed piimakokteil või kreemjas jäätis). **(3)** Kooskõlas 5-päevase ühinguga (puu- ja köögivilja tarbimise reklaamiühing "5 päevas". (2010, märts)). PUUVILJADE JA KÖÖGIVILJADE PORTJONID HISPAANIA's. Teave allikas on: http://www.5aldia.org/datos/60/Documento_Raciones_de_Frutas_y_Hortalizas_8944.pdf)
(4) Teave, mis on võetud CESNIDi tabelitest (Farrán, A., Zamora, R., ja Cervera, P. (2003a). Toidu koostise tabelid ettevõttelt CESNID, Barcelona, HISPAANIA: SA MCGRAW-HILL / INTERAMERICANA DE ESPAÑA.) **(5)** Andmed pärit hariduskontrollikeskuste 7–12-aastaste laste toitumishariduse konsensuse dokumendi II lisast (Hispaania toiduohutuse ja toitumise amet (AESAN), haridusministeerium ning autonoomsete piirkondade tervise- ja haridusosakonnad) (2010, 21. juuli) .Konsensusdokument toidu kohta hariduskeskustes. http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/educanaos/documento_consenso.pdf) **(6)** CGCODN (dietoloogide-toitumisspetsialistide ametlike kollektiivide nõukogu) juhised.

* Ligikaudne kalorikogus korrutatud 25-ga.
** Arvutused tehakse 50 g keetmata makaronide / riisi kohta, mis võrdub 150 g keedetud makaronide / riisi kogusega.
*** Arvutused on tehtud 50 g kuumtöötlemata kaunviljade puhul, mis võrdub 100 g keedetud kaunviljadega.

FOR EDUCATIONAL PURPOSES

AKTIIVSE TEGEVUSE TABEL

AKTIIVSUS	Aeg****	Kalorid	Märgi Nº
	45'	25 kcal (7)(8)	●
	45'	25 kcal (7)(8)	●
	45'	75 kcal (7)(8)	● ● ●
	45'	75 kcal (7)(8)	● ● ●
	45'	100 kcal (7)(8)	● ● ● ●
	45'	100 kcal (7)(8)	● ● ● ●
	45'	125 kcal (7)(8)	● ● ● ● ●
	45'	175 kcal (7)(8)	● ● ● ● ● ● ●
	45'	175 kcal (7)(8)	● ● ● ● ● ● ●

	45'	**175 kcal** (7)(8)	
	45'	**175 kcal** (7)(8)	
	45'	**175 kcal** (7)(8)	

(7) Andmed on saadud tabeli 2, lehekülje 16 veerust: energiakulud 30 kg kaaluvale inimesele, kes tegeleb 30 minutit; tervishoiuministeeriumi väljaandest. (n.d.). Füüsiline aktiivsus ja tervis lapsepõlves ja noorukieas: juhend kõigile nende haridusega seotud isikutele. Andmed on võetud https://www.mscbs.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adultos/actiFisica/docs/ActividadFisicaSaludEspanol.pdf (8) Andmed on saadud Andaluusia piirkondliku valitsuse (n.d.) väljaande tabelist 2, lk 18. SOOVITUSTE JUHIS FÜÜSILISE TEGEVUSE EDENDAMISEKS http://www.juntadeandalucia.es/salud/servicios/contenidos/andaluciaessalud/docs/130/Guia_Recomendaciones_AF.pdf

**** Tegevuse sooritamiseks on tavapäraselt keskmiseks ajaks 45 minutit, mida on arvestatud õppekava välises tegevuses.