

پروژه درسی

انرژی مورد نیاز یک نوجوان فعال و در حال رشد برای یک شبانه روز به طور متوسط بین ۱۰۰۰۰ تا ۱۲۰۰۰ کیلوژول است. اگر بطور معمول روزمرگی ما سه وعده غذایی (صبحانه، ناهار و شام) و یک میان وعده (میوه جات و...) بخوریم. یک مدل از میزان (چند کیلوگرم؟) مصرف مواد غذایی داده شده در وعده ها بچینید که این میزان انرژی را تامین کند؟ (نه از ۱۲۰۰۰ کیلوژول آن بیشتر شود نه از ۱۰۰۰۰ کیلوژول کمتر!)

وعده صبحانه : نان لواش - کره - پنیر تازه

وعده ناهار : پلو - مرغ

وعده شام : ماهی تن - سیب زمین پخته - نان لواش

میان وعده : شکلات - سیب - پرتغال - انگور