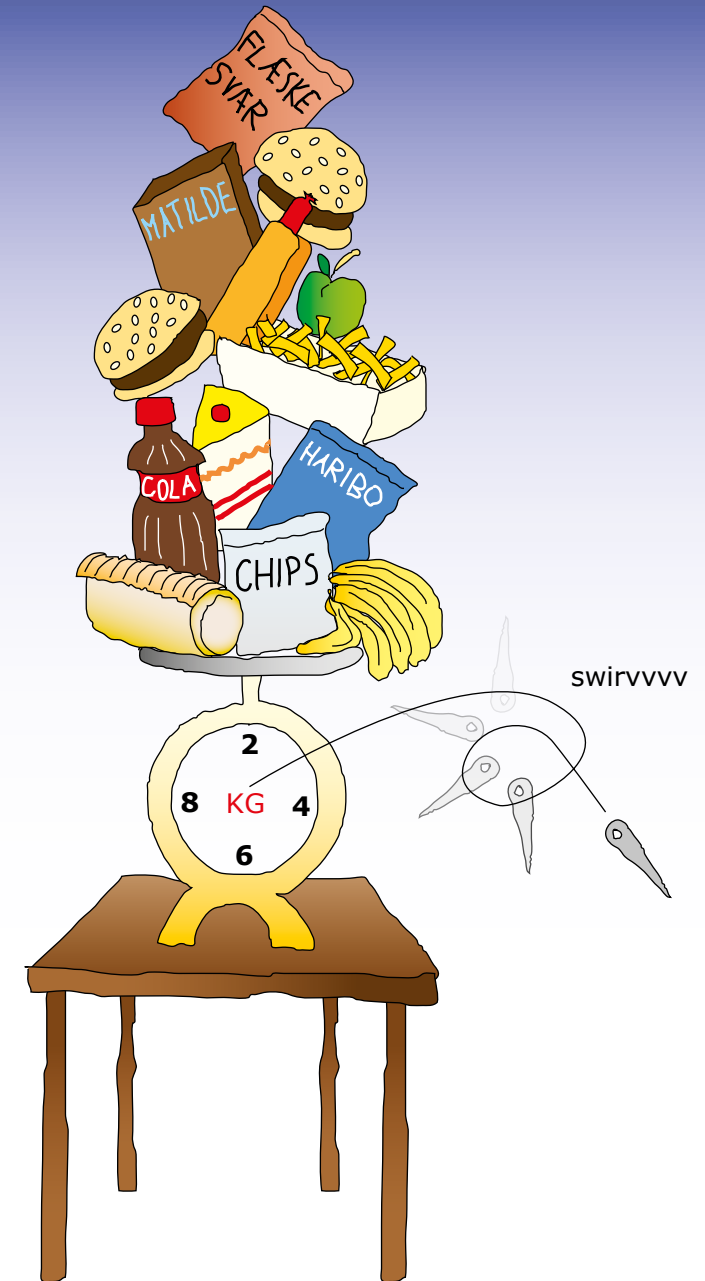


Kostundersøgelse

KAP 3



Formål

At analysere egen kost og energiforbrug, samt få kendskab til energiindhold i maden.

Teori

Energibehovet varierer med alder, køn, vægt og fysisk aktivitetsniveau. Et normalt voksent menneske på ca. 70 kg med almindelig fysisk aktivitet bruger mellem 10.000-12.000 kJ/døgn, mens et barn bruger lidt mindre. Mænd har et lidt større energibehov end kvinder, bl.a. fordi mænd har mere muskelmasse og mindre fedtmasse end kvinder. Muskler har et højt energibehov, mens fedtvæv ikke har. Mænd er også ofte mere fysisk aktive end kvinder. Jo mere man vejer, desto højere energibehov har man. Det hænger bl.a. sammen med, at man har flere celler, der kræver energi, og desuden kræver det mere energi at flytte på den større krop. Når man forbruger den samme mængde energi, som man indtager, er man i energibalance. Her ved holder man sin kropsvægt, og det gælder heldigvis langt de fleste mennesker det meste af tiden.

Materialer

Vægt samt app'en "Lifesum" som kan hentes gratis i app-store. Alternativ kan et andet program benyttes (android).

Fremgangsmåde

Forberedelse hjemme (udvælg en repræsentativ dag til forsøget):

1. Hent app'en og opret dig som bruger.
2. Vej al den mad og væske du indtager så præcist som muligt!
3. Indtast så præcist som muligt, al den mad/væske du indtager på 'Lifesum'.
Indtast alle dine aktiviteter:
Hvor lang tid sov jeg?
Hvor lang tid dyrkede jeg sport? Hvilken sport var det?
Hvor lang tid sad jeg ved computeren/ i skolen? Osv.
4. Undersøgelsen er en døgnundersøgelse, altså minimum 24 timer (fra kl. 24 – 24) meget gerne 2 døgn.

RESULTATER

1. Lifesum udregner det samlede energiindtag det pågældende døgn.
2. Desuden udregnes det samlede energiforbrug det pågældende døgn ud fra de aktiviteter, du har indtastet.
3. Ydermere udregnes energifordelingsprocenterne – altså hvor meget fedt (%), kulhydrat (%) og protein (%) du har indtaget.
4. Relevante resultater/billeder indsættes i rapporten.

Fejlkilder

Diskussion

- a. Hvordan stemmer dit energiforbrug med dit energiindtag? Vurder.
- b. Hvis du spiste sådan hver dag og havde samme aktivitetsniveau, ville du så tabe dig eller tage på? Uddyb din forklaring.
- c. Beregn, ud fra dit energioverskud/-underskud, hvor meget du ville tage på/tabe dig på et år. Antag, at 1 g fedtvæv indeholder 32,3 kJ.
- d. Hvorfor sker dette ikke? Begrund din forklaring.
- e. Vurder din kost i forhold til sundhedsmyndighedernes anbefalinger om energiprocentfordelingen
- f. Vurder, om der er bestemte fødevarer i din kost, der årsagen til, at din kost måske ikke er optimal i forhold til det anbefalede.
- g. Hvad har du fundet ud af om dine kostvaner?