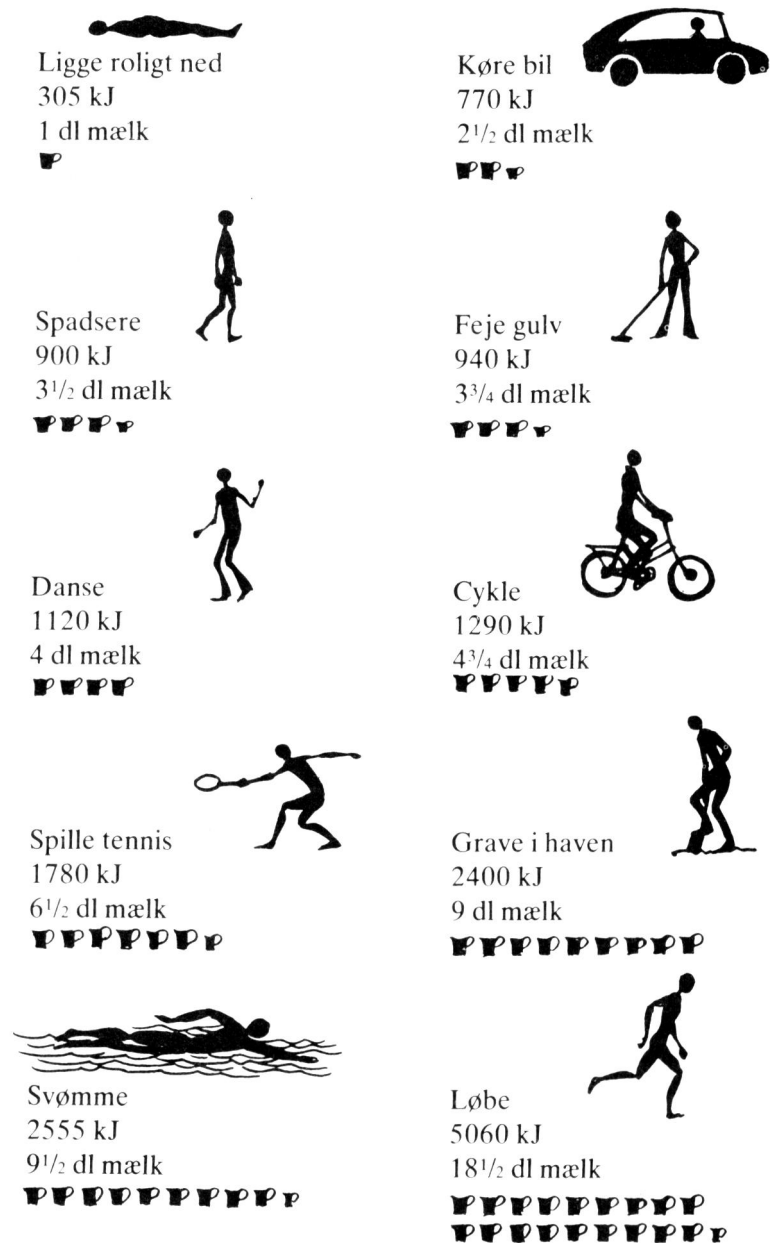


Sammenligning mellem energi 1

Det er ikke lige meget, hvad vi spiser. I nogle fødevarer er der meget energi og i andre er der mindre.

Her er nogle sammenligninger mellem hvad du laver og hvor meget sødmælk, det "koster".



Figur 5. Energiforbrug ved nogle almindelige aktiviteter for en person, der vejer omkring 60 kg. Forbruget er angivet i kJ per time, samt i de mængder sødmælk, der skal til at dække energiforbruget.

Sammenligning mellem energi 2

Et stykke rugbrød vejer ca. 80 gram og indeholder 806 kJ energi.

En kartoffel vejer ca. 100 gram og indeholder 335 kJ energi.

En gulerod vejer ca. 75 gram og indeholder 93 kJ energi.

En pose chips vejer ca. 200 gram og indeholder 4500 kJ energi.

Når du køber en burger, er der ca. 20 gram burgerdressing i. Energiindholdet i disse 20 gram er 540 kJ.

En lille plade chokolade på 100 gram indeholder 2300 kJ energi.

Et stk. wienerbrød vejer ca. 120 gram og indeholder 2100 kJ energi

Prøv at regne følgende ud:

	Kartofler stk.	Rugbrød stk.	Gulerødder stk.
Dressingen i en burger 540 kJ			
½ liter cola 350 kJ			
1 Rød pølse 600 kJ			
1 stk. rugbrød med spegepølse og remoulade 1600 kJ			
4 stk. stegt flæsk uden tilbehør 1800 kJ			
1 stk. Chokolade 2300 kJ			
1 stk. wienerbrød 2100 kJ			
1 lille pose chips 4500 kJ			

6.c Sammenligning mellem energi marts 2011

Opgave:

I skal lave plancher med forskellige varedeklARATIONER, hvor I sammenligner næringsindholdet og sætter set i relation til hvor længe I skal løbe eller svømme eller sove for at forbruge energien.

