



Santie se dieet

Agtergrond:

Alle kossoorte wat die mens eet, kan energie aan hom/haar verskaf. Energie is die “petrol” wat ons aan die lewe hou. Volgens dieëtkundiges het die gemiddelde persoon enigiets tussen 8000 kJ en 12000 kJ nodig om aan sy/haar energiebehoefte te voldoen. Hierdie energie word uitgedruk in kilojoule (kJ) of ook nog soms as kalorieë.

Almal het egter nie ewe veel energie per dag nodig nie, dit verskil van persoon tot persoon en word bepaal deur hoe aktief hy/sy is. Indien meer energie (kJ) ingeneem word as wat verbruik word, word die ekstra energie omgesit in vet – dit is dan wanneer 'n mens gewig optel.

Om dus gewig te verloor, moet jy meer energie gebruik as wat jy inneem. Dit beteken jy moenie jou aanbevole daaglikse kilojoule-inname oorskry nie. (Die hoeveelheid kilojoule wat elke persoon per dag nodig het, kan bereken word en staan bekend as die “Recommended Daily Allowance” – Aanbevole Daaglikse Inname.)

Nutrition Facts	
Serving 1 oz	
Amount Per Serving	
Calories 66.01	
Calories from Fat 11.2	
Total Fat	% Daily Value*
1.25g	2.5%
Saturated Fat	% Daily Value*
0.2g	0.4%
Polysaturated Fat	% Daily Value*
0.48g	0.9%
Monosaturated Fat	% Daily Value*
0.45g	0.9%
Cholesterol	% Daily Value*
0mg	0%
Sodium	% Daily Value*
115.38mg	2.3%
Potassium	% Daily Value*
41.87mg	0.8%
Total Carbohydrate	% Daily Value*
11.28g	2.3%
Dietary Fiber	% Daily Value*
1.28g	2.6%
Sugar	% Daily Value*
0g	0%
Protein	% Daily Value*
2.25g	4.5%
Water	% Daily Value*
12.47g	24.9%
Alcohol	% Daily Value*
0g	0%
Caffeine	% Daily Value*
0mg	0%

Probleem:

Santie vind uit dat haar aanbevole daaglikse inname nie meer as 9200 kJ moet wees nie. Sy is baie gesondheidsbewus, en wil glad nie meer kilojoules as dit inneem nie. Sy het egter al vandag ontbyt, koekies, 'n vrugtestafie en 'n McDonalds y geëet – kyk die detail hieronder.

Sy wonder: hoeveel snye brood, met margarien op elke sny, kan sy nog vandag eet? Kan jy haar help besluit?

Inligting:

Kossoort	Voedingswaarde op boks	Porsiegrootte	kJ inname
1 x Jungle Oats ontbytpap	1 443 kJ/100 g	40 g	
1 x Safari vrugtestafie	1 057 kJ/100 g	32 g	
2 x Eet-sum-mor koekies	2 236 kJ/100 g	13,3 g elk	
1 x McDonalds Meal	-	-	5 292

Voedingswaarde:

Brood: 983 kJ/100 g
Margarien: 3008 kJ/100 g

Porsiegrootte

1 sny brood weeg 50 g
1 porsie margarien is 5 g