

Wychowanie fizyczne 19.06.2020

Klasa V OET

Temat: Poznajemy przyczyny otyłości u dzieci.



ILE MOŻESZ SPALIĆ KALORII PODCZAS 1H WYSIŁKU

 PANITWOJEJDIETY



TRENING SIŁOWY
420 kcal



BIEGANIE TEMPEM 12KM/H
708 kcal



ORBITREK
300 kcal



PŁYWANIE KRAULEM
498 kcal

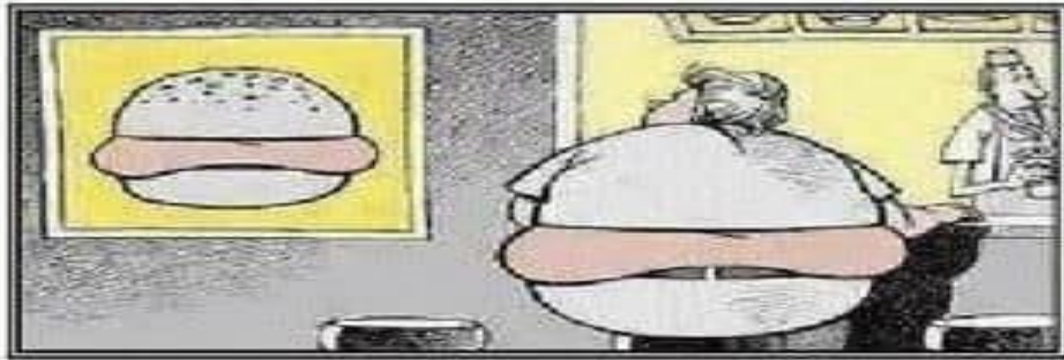


JAZDA NA ROWERZE 11-15 KM/H
240 kcal



BOKS
558 kcal

YOU ARE WHAT YOU EAT...



...AND DRINK.



More pics on www.LeFunny.net

Co to jest otyłość:

CO TO JEST OTYŁOŚĆ

- Otyłość jest przewlekłą chorobą spowodowana nadmiernością energii zawartej w pokarmach w stosunku do zapotrzebowania organizmu, skutkiem czego jest magazynowanie nadmiaru w postaci tkanki tłuszczowej.
Otyłości towarzyszą liczne powikłania ze strony układu sercowo-naczyniowego i innych narządów.
BMI czyli Wskaźnik Masy Ciała charakteryzuje relację pomiędzy masą ciała a wzrostem. Obliczając BMI możemy określić ilość tkanki tłuszczowej w organizmie. Liczne badania epidemiologiczne wykazały, że BMI dobrze koreluje z masą tej tkanki oraz umożliwia ocenę zagrożenia śmiertelnością i chorobowością.



Przyczyny otyłości:

- zbyt mała aktywność fizyczna,
- nieodpowiednia dieta oraz nieregularne przyjmowanie posiłków,
- wolna przemiana materii.

W ZALEŻNOŚCI OD WIEKU I PŁCI, OTYŁOŚĆ MOŻE MIEĆ WPŁYW NA PRAWDŁOWE FUNKCJONOWANIE I ROZWÓJ ORGANIZMU:



U DZIECI

może wpłynąć na powstawanie wad postawy i nieprawidłowy rozwój układu kostnego



U DZIEWCZĄT

może skutkować zaburzeniami miesiączkowania



U KOBIET

mogą wystąpić zmiany nowotworowe (rak trzonu i szyjki macicy, jajnika, pęcherzyka żółciowego)



U MĘŻCZYZN

mogą wystąpić zmiany nowotworowe (rak prostaty, jelita grubego)