

## KALORİ NEDİR?

Isı enerji transferinin bir ölçüsü olduğuna göre, kalori de ısı üretiminin bir ölçüsüdür. Kilo kalori ( Kg Kal ) vücudun enerji harcaması ve gereksinmesi için kullanılan bir terimdir. Bütün yiyecekler midemizde, ince ve kalın bağırsaklarımızda sindirilerek kanımıza karışır. Sindirilmeyen ve posa haline

gelen kısım da türlü şekillerde vücut tarafından dışarı atılır. Kanımıza karışan özdeklenden mineraller, madene gereksimi olan organlara giderek oralarda vazifelerini görürler.

Diğerleri ise kanımızdaki oksijenle birleşerek yanar ısı ve güç sağlar.

Yiyeceklerin verdiği ısı kalori ile ölçülür. 1 Kg suyun 15 C dan 16 C a yükselmesi için gereken enerjiye 1 Kg Kal denir.

### YAŞA GÖRE ALINMASI GEREKEN GÜNLÜK KALORİ MİKTARI

Yaş	Ağırlık	Enerji	Protein	Kalsiyum	Demir	Vit.A	B-1	B-2	Niasin	Vit.C
Yıl	Kg	Kkal	mg	mg	mg	I.U.	mg	mg	mg	mg
0-1	7	800	22	500	8	2100	0.3	0.4	5.0	20
1-3	12	1300	25	500	8	2100	0.5	0.7	8.6	30
4-6	18	1700	31	500	9	2100	0.7	0.9	11.2	30
7-9	25	2100	38	500	10	2667	0.9	1.2	13.9	40
10-12E	32	2500	45	600	10	3843	1.0	1.4	16.5	40
13-15E	46	2888	65	700	15	4834	1.2	1.5	19.2	50
19-19E	60	3000	80	700	15	5000	1.3	1.6	19.8	50
10-12K	33	2100	43	600	10	3834	0.9	1.3	15.2	40
13-15K	48	2200	67	600	20	4834	1.1	1.4	16.5	50
16-19K	53	2000	70	600	20	5000	0.9	1.3	15.2	50
20-39E	65	3000	65	500	10	5000	1.2	1.6	19.8	50
40-49E	65	2850	65	500	10	5000	1.2	1.5	18.8	50
50-69E	65	2400	65	500	10	5000	1.0	1.4	16.5	50
70+E	65	2100	65	500	10	5000	0.9	1.2	13.9	50
20-39K	55	2100	55	500	22	5000	0.9	1.2	14.0	50
40-49K	55	2000	55	500	22	5000	0.8	1.1	13.0	50
50-69K	55	1700	55	500	10	5000	0.7	1.0	12.0	50
70+K	55	1500	55	500	10	5000	0.7	0.9	11.5	50
Gebelik İçin Ek		+150	+20	+500	+23	+1000	+0.1	+0.1	+1.0	+30
Emziliklik İçin Ek		+700	+15	+500	+5	+3000	+0.3	+0.4	+5.0	+30