



How Many Calories Are In Fruits ?

(https://www.youtube.com/watch?v=Gz27II6xSoc&index=2&list=PLsRarn2mbiQw_5YhYLUBJgt0K_F9TNweq)

How many calories are in fruits ?

Please write down

banana	80
apple	
grape	
kiwi	
cherries	
lemon	
mango	
pineapple	
peach	
orange	

- Which one has the most of calories?

-
- 世上萬物的運作都需要能量，所以，我們身體的四肢能動、心臟能跳、大腦能思考、能生長發育、能繁衍後代，是需要熱量來運作。
 - We can work , its because we produce “energy” and “calorie”

-
- 藉由飲食我們人體獲得能量和熱量
 - Eat foods, we can get “energy” and “calorie”
 - But.....

What is calorie?

What is calorie?

- 熱量的單位 calorie
(卡路里)

○我們從飲食中攝取到三大營養素（醣類、脂質、蛋白質），經過重重化學反應產生能量及熱量，提供我們的身體使用。

○在營養學上，一般常用的熱量單位是大卡（千卡，kcal）；可提供熱量的營養素包括醣類、脂肪、蛋白質三大營養素，每公克可分別提供4、9、4大卡的熱量。

-
- 1000 calories , we call it kilocalorie.
 - 1000卡就是1大卡



Take out your snack
and look for the lebel
with calories on the
package.

- Tell us, how many calories of your snack?