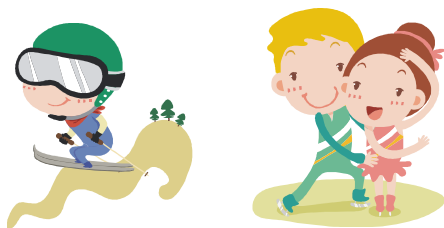


Izračun dnevne porabe energije



BAZALNI METABOLIZEM je energija, ki jo telo porabi za osnovne življenjske funkcije.

Na spletni strani <http://www.cenim.se> pod zavihkom **IZRAČUNAJ SI** izberite spletni kalkulator za izračun dnevne porabe energije.

Uporabite **Harris-Benedict**-ovo enačbo.

Izberete lahko tudi telesno aktivnost za izračun skupne dnevne porabe.

Izračun BMR

Starost: let

Teža: kg

Višina: cm

BMR: kcal/dan za moške

kcal/dan za ženske

Koliko ste telesno aktivni?

Skupna poraba : kcal/dan za moške

kcal/dan za ženske

Moj BMR (bazalni metabolizem): _____ kcal na dan

Skupna dnevna poraba energije: _____ kcal za _____ telesno aktivnost

Za telesno aktivnost lahko izračunate tudi bolj natančno porabo, če upoštevate, koliko časa ste bili telesno aktivni. Pomagate si lahko s spodnjo tabelo, ki vključuje nekaj najpogostejših aktivnosti. Seveda tabela omogoča le okvirno oceno porabe, saj je dejanska poraba odvisna tudi od drugih dejavnikov, kot so telesna masa, intenzivnost izvajanja aktivnosti (srčni utrip), kondicijska pripravljenost, spol, starost, količina mišične mase ... V tabeli so izračunane okvirne vrednosti porabe energije za 30 minutno trajanje aktivnosti za zdravo odraslo osebo z maso 60 kg. Vrednosti vključujejo tudi bazalni metabolizem, tako da moramo pri izračunu to upoštevati.

Aktivnost (30 min)	Poraba energije v kcal	Aktivnost (30 min)	Poraba energije v kcal
kolesarjenje (tekmovalno)	630	hoja po stopnicah navzgor	430
tek (~ 14 km/h)	550	kidanje snega	270
tek (~ 10 km/h)	400	hitra hoja	190
kolesarjenje (rekreativno)	320	sekanje drv	180
košarka, nogomet (rekreativno)	320	pomivanje tal	160
tenis (rekreativno)	280	ples	140
visoko-aerobna vadba	270	likanje	130
drsanje	250	počasno sprehajanje	130
alpsko smučanje (rekreativno)	240	oblačenje, umivanje	100
tek (~ 5 km/h)	230	vožnja avtomobila	50
badminton (rekreativno)	180	učenje	50
nizko-aerobna vadba	160	branje	40

Več podatkov za različne aktivnosti najdete na povezavah:

- http://www.hujsaj-zdravo.si/sport_in_vadba/oblikovanje_telesa/poraba_kalorij_pri_sportu/
- http://www.siol.net/sportal/rekreacija/prehrana/2012/01/koliko_energije_porabim.aspx
- <http://filternet.si/pd/clanki/skrita-telovadba/>

Moja skupna dnevna poraba energije: _____ kcal

Izračun dnevnega vnosa hranilnih snovi in energije

Moja skupna dnevna poraba energije: _____ kcal

Okvirni deleži energije po obrokih:



obrok	Priporočeni odstotek dnevnega vnosa energije	Vnos energije v kcal
zajtrk	20 %	
dopoldanska malica	12,5 %	
kosilo	37,5 %	
popoldanska malica	12,5 %	
večerja	17,5 %	

Vir:

http://www.mz.gov.si/fileadmin/mz.gov.si/pageuploads/javno_zdravje_09/Smernice_zdravega_prehranjevanja.pdf

S pomočjo spletne strani izračunajte, koliko energije in hranilnih snovi dobite za zajtrk:

<http://www.cenim.se/zivila.php>

http://www.vitalni.si/vsebina/24/0/45/Energijske_vrednost_%C5%BEivil.html

Vrsta živila	Voda [g]	Beljakovine [g]	Maščobe [g]	Ogljikovi hidrati [g]	Energijska vrednost [kcal]
Jogurt 3,2% m.m (180 g)					
Jabolko (celo) (100 g)					
Kruh, rženi (75 g)					

S pomočjo spletne strani izračunajte energijo in hranilne snovi za vaše najljubše jedi ali živila:

Vrsta živila	Voda [g]	Beljakovine [g]	Maščobe [g]	Ogljikovi hidrati [g]	Energijska vrednost [kcal]

Uporabne povezave:

- http://www.vitalni.si/vsebina/24/0/45/Energijske_vrednost_%C5%BEivil.html
- http://www.opkp.si/sl_SI/cms/pomoc/pomoc-pri-delu-z-opkp/energija
- <http://www.cenim.se/zivila.php>
- <http://www.kulinarika.net/zdravje/izracuni/#energija>