Ime in priimek:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, razred:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**MOJA ENERGIJSKA BILANCA:**

1. **CEP = ENERGIJA ZA BAZALNI METABOLIZEM x PAL (STOPNJA TELESNE AKTIVNOSTI)**

(Harris Benedictova formula)

**ENERGIJA BAZALNEGA METABOLIZMA**

 Za moške:

66,47 + (13,75×T) + (5,03 ×Tv)- (6,75 ×S) : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 Za ženske:

655,10 + (9,56×T) + (1,85 ×Tv)- (4,68 ×S) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

T= telesna teža v kg

Tv = telesna višina v cm

S = starost v letih

Enote: kcal/dan 1kcal =4,2kJ

MOJA ENERGIJA ZA BAZALNI METABOLIZEM:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_kJ

**STOPNJA TELESNE AKTIVNOSTI (PAL)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Težavnost dela | PAL | Primeri |
| Izključno ležeč ali sedeč način življenja | 1,2 | Stari, betežni ljudje |
| Izključno sedeča dejavnost z malo ali nič aktivnosti v prostem času | 1,4 -1,5 | Pisarniški uslužbenci,  finomehaniki |
| Sedeča dejavnost, občasno tudi večja poraba energije za hojo in stoječe aktivnosti | 1,6 -1,7 | Laboranti, vozniki, študenti, delavci ob tekočem traku, medicinske sestre |
| Pretežno stoječe delo | 1,8 -1,9 | Gospodinje, prodajalci,  natakarji, mehaniki |
| Fizično naporno poklicno delo | 2,0 – 2,4 | Gradbeniki, kmetovalci, gozdarji, rudarji, tekmovalni športniki |

**Moje CEP** =\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_kJ

**2. RAZMERJE MED VNOSOM IN PORABO ENERGIJE:**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Povprečen vnos energije (kJ)*** | ***Povprečna poraba energije (kJ)*** |
|  |  |

**3. MOJA ENERGIJSKA BILANCA\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.**

**4. KAJ MORAM STORITI\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.**