

MNOŽSTVÍ CUKRU VE VYBRANÝCH POTRAVINÁCH

1 kostka cukru = 5g		70 kg muž, věk 25 let, spálí cca 50 kcal, když ujde 1 km středním tempem (5 km/h)		
potravina	množství potraviny	množství kostek cukru	množství kalorií v daném množství potraviny	vzdálenost potřebná ke spálení
mrkev	100 g	1	42	0,8 km
jablko	100 g	3	68	1,4 km
pivo světlé	0,5l (půllitr)	4	185	3,7 km
coca cola	0,33l (plechovka)	7	140	2,8 km
zmrzlina točená	120 g (1 porce)	5	133	2,7 km
studentská pečť	180 g (1 balení)	20	914	18,2 km
rohlík bílý	42 g (1 kus)	5	126	2,5 km
kobliha čokoládová	60 g (1 kus)	6	239	4,8 km
klobása na gril	180 g (1 kus)	1	407	8,1 km
polomáčené sušenky Opavia	100 g (1 balení)	12	513	10,3 km
Big Mac McDonald's	210 g (1 burger)	9	540	10,8 km

POHYBOVÁ AKTIVITA A ENERGETICKÝ VÝDEJ

aktivita	kalorie spálené za 1 hodinu*
spánek	68 kcal
práce na počítači	101 kcal
zalévání květin	110 kcal
řízení auta	125 kcal
chůze - 5 km/h	242 kcal
tancování	422 kcal
běh - 10 km/h	705 kcal
plavání	714 kcal
skákání přes švihadlo	823 kcal
sprintování	1145 kcal

*muž, 70 kg, 25 let

30 minut chůze denně prodlužuje délku života průměrně o 7 let.



DOPORUČENÝ DENNÍ PŘÍJEM

Doporučený denní příjem kalorií pro dospělého muže je 2500 kcal (10500 kJ).

Doporučený denní příjem kalorií pro dospělou ženu je 2000 kcal (8400 kJ).

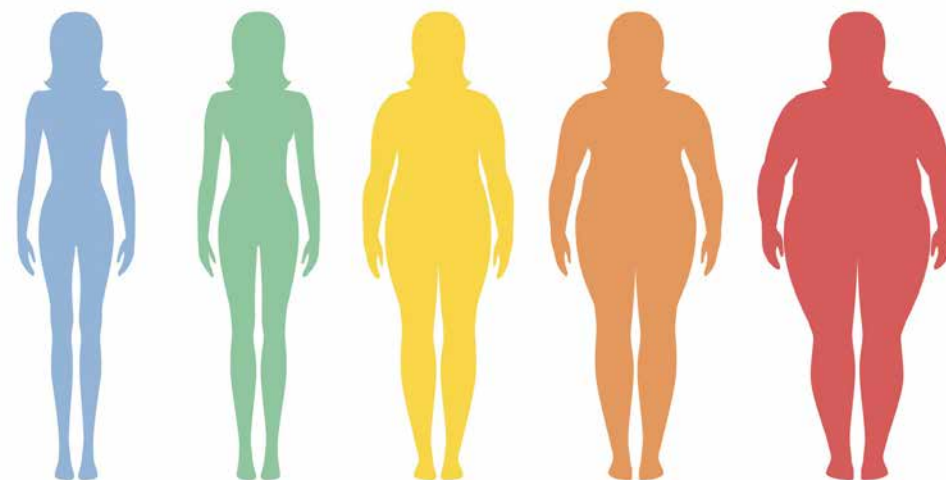
Doporučený denní příjem kalorií pro dítě ve věku 9-12 let je 1850 kcal (7750 kJ).



Konzumace dvou porcí ryby bohaté na omega-3 mastné kyseliny týdně výrazně snižuje riziko onemocnění cukrovkou a aterosklerózou.



INDEX TĚLESNÉ HMOTNOSTI (BMI)



<18,5
PODVÁHA

18,5-24,9
NORMÁLNÍ VÁHA

25-29,9
NADVÁHA

30-34,9
OBEZITA

35<
TĚŽKÁ OBEZITA

$$\text{BMI} = \frac{\text{VÁHA (kg)}}{\text{VÝŠKA}^2 \text{ (m)}}$$

21 % Čechů je obézních a celkově jsme šestým nejobéznějším národem v Evropě.

