

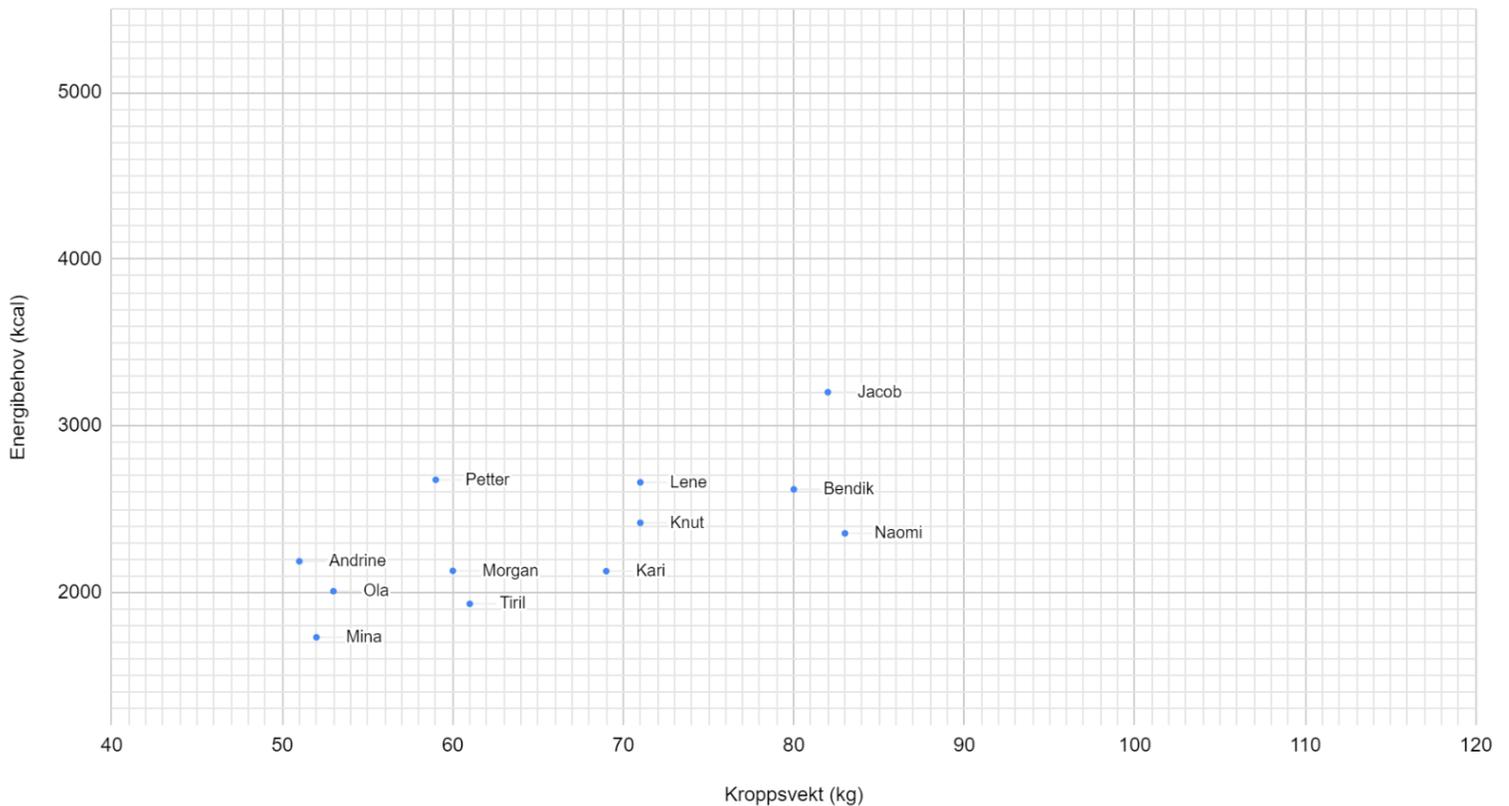
Navn	Kroppsvekt (kg)	Energibehov (kcal)	Kjønn	Alder (år)	Høyde (cm)	Aktivitet (1-6)*
Ola	53	2008	Gutt	15	160	2
Mina	52	1731	Jente	15	156	2
Andrine	51	2187	Jente	15	159	5
Petter	59	2676	Gutt	15	165	5
Morgan	60	2130	Gutt	15	163	2
Tiril	61	1932	Jente	15	165	2
Knut	71	2418	Gutt	15	179	2
Lene	71	2661	Jente	15	171	5
Kari	69	2128	Jente	15	175	2
Naomi	83	2355	Jente	15	179	2
Jacob	82	3202	Gutt	15	177	5
Bendik	80	2619	Gutt	15	188	2

***Aktivitetsnivå:**

1. Stillesittende: lite eller ingen mosjon
2. Lett: trening 1-3 ganger i uken
3. Moderat: trening 4-5 ganger i uken
4. Aktiv: Daglig trening, eller intens trening 3-4 ganger i uken
5. Veldig aktiv: intens trening 6-7 ganger i uken
6. Ekstra aktiv: Veldig intens daglig trening, eller fysisk jobb

Trening: 15-30 minutter med økt puls
Intens trening: 45-120 minutter med økt puls
Veldig intens trening: 2+ timer med økt puls

Energibehov (kcal) vs. Kroppsvekt (kg) MED NAVN



Tenk og diskuter:

- Hva viser tabellen og grafen?
- Hva ser ut til å ha påvirkning på energibehovet til et menneske?
- Hvilke sammenhenger kan du se mellom punktene i grafen?

Oppgave:

Hva vil du estimere at energibehovet til de følgende personene er? Dere skal kunne forklare hvordan dere har kommet frem til svaret, og kunne argumentere for svarene. Tenk også på om det finnes andre metoder for å finne et svar, og fordeler og ulemper med de forskjellige metodene.

Eksempelperson 1: Kato Melchior

Alder: 15 år

Vekt: 75kg

Høyde: 183cm

Beskrivelse: Kato tar bussen hele veien til skolen. For å slippe å vente lenge på bussen hjem, går han heller i 20 minutter. På fritiden spiller han gitar i et band, og går til og fra øving. I helgene spiller han av og til basket med venner. Om sommeren pleier Kato å jobbe på gården til onkelen sin i tre uker. Da arbeider han med tungt arbeid i syv timer hver eneste dag.

Hvor mye energi tror du at Kato behøver på en typisk dag?

Hvor mye energi tror du at han behøver om sommeren?

Eksempelperson 2: Margareth Engell

Alder: 15 år

Vekt: 66kg

Høyde: 171cm

Beskrivelse: Margareth går på en toppidrettsskole i Tyskland. Der trener hun håndball hver dag. Om kveldene liker hun å slappe av med en film eller et spill. Margareth prøver å bli litt sterkere og planlegger å legge på seg 1-2kg før håndballsesongen.

Hvor mye energi tror du at Margareth behøver på en typisk dag nå før håndballsesongen?

Energibehov (kcal) vs. Kroppsvekt (kg)

