Jméno:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Spočítej vlastní klidový metabolismus s pomocí:
2. Harris-Benedictovy rovnice
3. Katch-McArdlovy rovnice s dosazením beztukové hmoty při předpokladu 10 % tuku a 30 % tuku

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1.**Harris-Benedict | **2.**Katch-McArdle (tělesný tuk 10 %) | **3.**Katch-McArdle (tělesný tuk 30 %) |
|  |  |  |

*Pzn. Využívej stejných jednotek – kcal nebo kJ*

*Porovnej výsledky – rozumíš rozdílným hodnotám?*

1. Vynásob hodnotu klidového metabolismu získaného z rovnic **koeficientem 1,5 pro pohybovou aktivitu** (1,5 = průměrná pohybová aktivita běžné populace) a stanov svůj celkový denní energetický výdej (CEV)

|  |  |
| --- | --- |
| CEV z rovnice **1** |  |
| CEV z rovnice **2** |  |
| CEV z rovnice **3** |  |

1. Ze získané hodnoty CEV, podle doporučeného podílu základních živin (S - 60 %, T – 30 %, 10 % - B), spočítej potřebný příjem jednotlivých živin v **gramech/den.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **sacharidy** | tuky | bílkoviny |
| **……….g** | ……….g | ……….g |

Pzn.

1. Podle tabulek se pokus sestavit sestav denní jídelníček, který bude odpovídat spočítané potřebě sacharidů. Potraviny zaznamenej do tabulky.

|  |  |
| --- | --- |
| Potraviny – zdroje sacharidů | Množství sacharidů (g) |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  | ∑………….g |