

BMR, czyli ile kcal potrzebuje fryzjerka

Imię i nazwisko:

Klasa:

Data:

BMR (z ang. Basal Metabolic Rise) to ilość energii konieczna do utrzymania organizmu przy życiu, czyli inaczej podstawowe zapotrzebowanie energetyczne organizmu. Energia ta wyrażana jest w kilokaloriach, w skrócie kcal. 1 kilokaloria = 1000 kalorii

BMR można obliczyć ze wzoru: $BMR = \text{masa (kg)} \cdot 24$.

Każda płeć potrzebuje innej ilości energii. Jeżeli obliczamy zapotrzebowanie energetyczne dla kobiety, musimy pomnożyć otrzymaną wartość BMR przez 0,9, natomiast w przypadku mężczyzn pomijamy ten krok.

W zależności od poziomu aktywności fizycznej zapotrzebowanie na energię się zmienia. Dlatego ilość podstawowego zapotrzebowania energetycznego trzeba pomnożyć przez współczynnik aktywności, który wynosi:

- 1 - gdy brak wysiłku fizycznego,
- 1,1 - przy minimalnym wysiłku fizycznym, gdy człowiek wykonuje pracę siedzącą,
- 1,2 - przy małej aktywności fizycznej, gdy człowiek wykonuje pracę siedzącą,
- 1,3 - gdy człowiek kilka razy w tygodniu ćwiczy i wykonuje pracę mało aktywną (np. fryzjer),
- 1,4 - przy codziennym wysiłku fizycznym, gdy człowiek wykonuje pracę aktywną (np. opiekunka),
- 1,5 - przy codziennym, ciężkim wysiłku fizycznym, gdy człowiek wykonuje pracę bardzo aktywną (np. górnik).

Oblicz zapotrzebowanie na kalorie fryzjerki, która waży 60 kg.



Oblicz zapotrzebowanie na kalorie sportowca, który waży 85 kg.

