

Så meget energi bruger du dagligt hvis du for eksempel:

		Inaktiv (kJ/dag)		Aktiv (kJ/dag)
Skole	Sidder ned i frikvartererne (45 min/dag)	51	Løber rundt og leger/spiller i frikvartererne (45 min/dag)	506
Transport	Tager elevatoren 3 etager op og ned (1 min/dag)	2	Går 3 etager op og ned ad trappen (2 min/dag)	38
	Kører i bil til skole og fritidsaktiviteter (15 min/dag)	17	Cykler til og fra skole og fritidsaktiviteter (30 min/dag)	563
Pligter hjemme				
Indendørs	Lader mor/far gå på indkøb	0	Går på indkøb en gang om ugen (7 min/dag)	71
	Lader mor/far lave mad	0	Hjælper med at lave mad en gang hver anden uge (3 min/dag)	17
	Lader mor/far dække bord og sætte i opvaskemaskine	0	Dækker bord og sætter i opvaskemaskine (15 min/dag)	73
	Lader mor/far rydde op og gøre rent på dit værelse	0	Rydder op og gør rent på eget værelse (7 min/dag)	39
Udendørs	Lukker hunden ud i haven (1 min/dag)	6	Går tur med hunden (15 min/dag)	113
	Lader mor/far slå græsplænen	0	Slår græs en gang om ugen i sommerhalvåret (3 min/dag)	56
Fritidsaktivitet	SMS'er med ven/veninde (10 min/dag)	11	Går over til ven/veninde for at snakke (15 min/dag)	51
	Ser TV eller spiller computerspil (60 min/dag)	68	Spiller bold, ruller på rulleskøjter eller danser (60 min/dag)	1125
Energiforbrug		155		2652

Eksempler på ekstra energiforbrug (ud over hvileenergineiveauet på 5400 kJ/dag) i løbet af en dag for et 12-årigt barn (40 kg), afhængigt af barnets aktivitetsniveau dvs. om det er et inaktivt eller et aktivt barn.

Energibehov ved forskellige aktivitetsniveauer (kJ/d)	Let (lidt aktiv)	Moderat (rimeligt aktiv)	Høj (meget aktiv)
Dreng 12 år (40 kg)	8600	9800	10900
Pige 12 år (40 kg)	7700	8700	9700

Vigtigt at være opmærksom på, at tabellen med beregnet energibehov for 12-årige drenge og piger er baseret på gennemsnitsbetragtninger og derfor ikke nødvendigvis er gældende for alle 12-årige børn. For børn med samme alder som hjemmesidens målgruppe (10-14 år) kan kropsvægten afvige med en faktor to. Det gælder især i de aldersgrupper, hvor kun få børn er kommet i puberteten.