



## Pracovní list aktivity: Kalorie ve sladkých nápojích - pálení cvičením

### Úvod:

Lidské tělo potřebuje energii pro všechno, co dělá: jí, pěstuje, hraje si, běhá, učí se... Jídlo a pití nám dodávají tuto energii. Měříme je v kcal (kcal). Pokud však krmíme tělo příliš velkou energií (tím, že jíme nebo pijeme více, než tělo potřebuje), přibýváme na váze. Pokud osoba spotřebuje jen o 100 kcal denně více, než tělo potřebuje, získá až cca. 5 kilogramů tělesného tuku za rok. Jedním ze způsobů, jak spotřebovat energii, je pomocí cvičení.

Sklenice (250 ml) nealkoholického nápoje má asi 125 kcal. Chcete-li spálit tuto energii, musíte

- ⇒ udělat 250 dřepů nebo
- ⇒ asi 600 kliků
- ⇒ běžet 12 minut při střední rychlosti nebo
- ⇒ 12 minut nepřetržitě skákat přes švihadlo nebo
- ⇒ plavat po dobu 21 minut v mírném stylu nebo
- ⇒ hrát fotbal po dobu 17 minut nebo
- ⇒ jít po dobu 28 minut

**Cílové skupiny:** žáci základních škol, studenti středních škol

**Cíle učení:** studenti zažijí, jak dlouho musí přeskakovat švihadlo, aby spálili energii z cukru, kterou obsahuje 1 sklenice nealkoholického nápoje.

**Potřebný čas:** 15 minut

### Potřebné nástroje a materiály:

- ✓ Švihadla
- ✓ Stopky nebo telefon se stopkami

### Co dělat:

Díky cvičení spalujeme kalorie.

Pokuste se:

- ⇒ Sklenice (250 ml) nealkoholického nápoje má asi 125 kcal.
- ⇒ Abyste spálili tyto kalorie, musíte skákat přes švihadlo po dobu 12 minut!
- ⇒ Na malou láhev nealkoholického nápoje (500 ml) i dvakrát tak dlouho!

Voda nemá žádné kalorie. Každý, kdo pije vodu, může odpočívat.

### Hladová mysl:

Využití energie pro fyzické aktivity: <https://www.health.harvard.edu/diet-and-weight-loss/calories-burned-in-30-minutes-of-leisure-and-routine-activities>,

<https://www.gesundheit.gv.at/leben/bewegung/koerpergewicht/abnehmen> (v němčině)

[www.waterschools.eu](http://www.waterschools.eu)



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



[www.waterschools.eu](http://www.waterschools.eu)



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union