

Temadel BRUK AV KALORIER

Navn, initialer, nummer på bruker (av personvern hensyn kan nummer eller annen ikke-personidentifiserbar kode brukes):

Dato:	
--------------	--

For temaet BRUK AV KALORIER, hvilke påstander stemmer for brukeren? Brukeren svarer:

Aktivitet og bruk av kalorier

Hva må man gjøre for å bruke kalorier?

Bruker kan dette:	Ja	Nei	På vei
Jeg må gjøre ting og bevege meg for å bruke kalorier.			
Kroppen min bruker omtrent 100 kilokalorier på disse aktivitetene:			
- svinge rokkering i 5 minutter			
- jogge rolig i 10 minutter			
- hoppe hoppetau i 15 minutter			
- danse i 20 minutter			
- støvsuge og vaske i 25 minutter			
- bowle i 30 minutter			
- gjøre hagearbeid i 30 minutter			
- gå tur i 30-40 minutter			
- lage mat på kjøkkenet i 45 minutter			
Noe må jeg gjøre lenger for å bruke 100 kilo-kalorier:			
- snakke i telefonen i 1 time			
- ligge på sofaen i 2 timer			
Jeg må være fysisk aktiv hver dag slik at kroppen bruker alle kaloriene som jeg har spist og drukket.			
Hvis jeg ikke bruker opp alle kaloriene jeg har spist og drukket, vil jeg legge på meg.			

Forståelse av tema

Hva trenger du å lære mer om?

Bruker trenger hjelp til:	Sett kryss
Å forstå hva kalorier er.	
Å lære å telle eller vurdere mengden kalorier.	
Å forstå sammenhengen mellom antall kalorier inn i kroppen og mengde aktivitet for "å gå i null".	
Å forstå hvor mange kalorier man bruker når man gjør ulike aktiviteter (for eksempel: å gå tur eller å ligge på sofaen).	
Å forstå hvor viktig det er å bevege seg hver dag.	

Planer og tiltak framover som gjelder temaet BRUK AV KALORIER:
