

Laske seuraavien henkilöiden energiatarve kurssin sivulla olevan energiatarvelaskurin avulla. Perehdy ensin kirjan sivuihin 35-38.

a) 18-vuotias lukiolainen, 70 kg painava nuori mies.

Kulkee kouluun 5 km matkan mopolla. Vapaa-aika kuluu tietokoneella.
energiatarve _____

Kulkee kouluun pyörällä. Vapaa-aika kuluu kilpaurheilun merkeissä.
energiatarve _____

b) 32- vuotias kevyttä toimistotyötä tekevä nainen. Painoa hänellä on 65 kg.

7 km työmatka kuljetaan bussilla. Vapaa-aika kuluu tehden käsitöitä.
energiatarve _____

Työmatka kuljetaan polkupyörällä. Vapaa-aika kuluu pihatöissä ja koiran kanssa pitkiä lenkkejä tehden ja kuntosalilla käyden.
energiatarve _____

c) 70- vuotias eläkeläismies. Painoa hänellä on 74kg.

Hän lueskelee paljon ja katsoo tv:tä. Käy bussilla kaupassa.
energiatarve _____

Hän liikkuu luonnossa paljon, kalastaa ja metsästää. Kauppatematkat kuluu polkupyörällä. Käy muutaman kerran viikossa kuntosalilla.
energiatarve _____

d) 80 vuotias muistisairas leskirouva. Painoa hänellä on 60 kg

Hän on hyvin paljon paikallaan, istuu tv-huoneessa tai nukkuu.
energiatarve _____

Hän vaeltelee ja liikkuu koko valveilla olon ajan. Käsissä vapinaa.
energiatarve _____