

Určení kalorického příjmu

Příklad: Jendovi je 13 let, má málo pohybu a vzhledem k tomu, že má vysoký krevní tlak, měl by se snažit snížit svou tělesnou hmotnost.

Jeho doporučený příjem tedy bude:

$11\,200 \text{ kJ (tj. 2700 kcal)} - 2000 \text{ kJ (tj. 476 kcal)} = 9200 \text{ kJ (tj. 2224 kcal)}$

Co je důležité:

- U rostoucích dětí nemusí být cílem snížení tělesné hmotnosti, často stačí tělesnou hmotnost udržet.
- Pokud je potřeba tělesnou hmotnost snížit, rychlost snížení by měla být pomalá, v průměru 1,5 kg za měsíc.

V brožurce najdete ukázkové jídelníčky na 7500 kJ (tj. 1785 kcal), 9500 kJ (tj. 2261 kcal), 11500 kJ (2738 kcal) a 13500 kJ (3214 kcal) Pokud by se vaše tělesná hmotnost snižovala příliš rychle (např. díky zvýšení pohybu), je potřeba navýšit energetický příjem.