

ATCERIES! Jo intensīvāk Tu darbojies, jo vairāk kalorijas tiek sadedzinātas!

Veselam, pieaugušam cilvēkam **ik dienu ar uzturu** nepieciešams uzņemt **2000 kcal sievietēm** (ar augumu 165 cm un svaru 65 kg) un **2400 kcal vīriešiem** (ar augumu 175 cm un svaru 75 kg).



Kalorijas nodrošina Tavu organismu ar enerģiju, kas nepieciešama gan dzīvības pamatfunkciju uzturēšanai, gan fizisko aktivitāšu veikšanai.



Kaloriju uzņemšana

Visa veida pārtikas produkti un dzērieni, izņemot ūdeni.



Kaloriju patēriņš

Organisma dzīvības procesu (sirdsdarbība, nemainīga ķermeņa t° , elpošanas muskuļu darbība utt.) *nodrošināšanai* jeb *pamatvielmaiņai* *Ikdienas aktivitātēm* (jebkādām muskulatūras kustībām – pastaigām, mājas darbiem, vingrošanai u.c.).

Lai uzturētu optimālu ķermeņa masu, ir svarīgi sabalansēt uzņemto un patērēto enerģiju. Ja darba dienu Tu pavadi mazkustīgi, piemēram, birojā pie datora, dažāda veida fiziskās aktivitātes - pastaigas, skriešana, dejošana, sporta spēles u.c. palīdzēs patērēt uzņemtās liekās kalorijas.

Tavai iedvesmai piedāvājam patīkamas aktivitātes, kā fiziski nodarbināt savu ķermeni un iztērēt liekās kalorijas. Fizisko aktivitāšu rezultātā uzlabosies arī Tava miega kvalitāte, garastāvoklis un samazināsies stresa līmenis.

Norādītais kaloriju patēriņš katram no mums var atšķirties, ņemot vērā individuālo raksturojumu (vecumu, svaru, auguma garumu) un aktivitātes veikšanas intensitāti.

Kā patīkami likt lietā uzņemtās kalorijas?

1	Liela sviestmaize		370 kcal = 30 min		Pēc iespējas vairāk pārvietojies ar kājām vai ar velosipēdu
2	Piena kokteilis		119 kcal = 14 min		Pastaigājies, no sabiedriskā transporta izkāp pāris pieturas ātrāk
3	50 g ķiršu		23 kcal = 5 min		Dodies uz veikalu kājām, vai arī auto atstāj stāvlaukuma tālākajā malā
4	100 g brokastu musli		340 kcal = 45 min		Uzkop māju! Ne tikai izkustēsies, bet arī sakopsi vidi sev apkārt
5	Divas ceptas olas		260 kcal = 30 min		Sakop apkārtējo vidi! Strādā dārzā, ziemā tīri sniegu, rudenī grāb lapas
6	Frikadeļu zupas porcija		150 kcal = 18 min		Dodies vakara skrējienā kopā ar ģimeni vai suni
7	Saldējums		350 kcal = 30 min		Reizi nedēļā dodies peldēt! Vasarā uz jūru vai ezeru, ziemā uz baseinu
8	Piena šokolādes tāfelīte		490 kcal = 1 h		Tikšanos ar draugiem pārvērt par kopīgu sporta aktivitāti
9	Karbonāde, kartupeļi, salāti		1000 kcal = 2,5 h		Kopā ar draugiem sāc apmeklēt deju nodarbības, sporta zāli vai vingrošanu
10	Porcija cūkas ribiņas		1170 kcal = 2 h		Brīvajā laikā dodies ar ģimeni vai draugiem pārgājienu vai aktīvi atpūties



Veselības ministrija



Slimību profilakses un
kontroles centrs