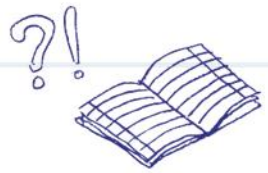
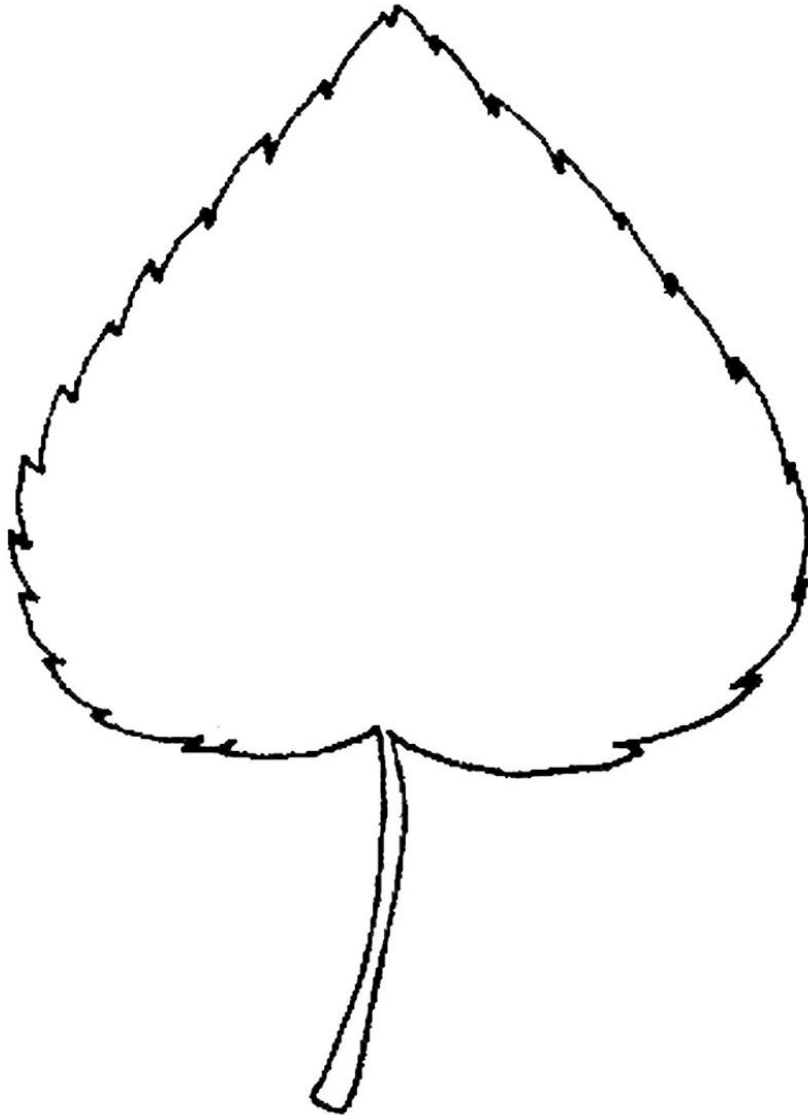


## 12. Aneks: Ruch bez ograniczeń, słodczyce z umiarem



Matematyka:



• PARTNERSTWO DLA ZDROWIA •



## 12. Aneks: Ruch bez ograniczeń, słodczyce z umiarem



### Matematyka:

#### Tabela

Batonik zawiera w sobie ok. 250 kcal

Wysiłek fizyczny przez 1 godzinę	kcal
Czytanie	25 kcal
Czytanie głośno	150 kcal
Gra w kręgle	300 kcal
Gra w piłkę nożną	650 kcal
Jazda na deskorolce	371 kcal
Kopanie, grabienie	500 kcal
Leżenie, odpoczynek	77 kcal
Odkurzanie	150 kcal
Oglądanie TV	25 kcal
Pisanie długopisem	90 kcal
Pływanie	400 kcal
Schodzenie ze schodów	364 kcal
Ścieranie kurzy	240 kcal
Skakanie na skakance	574 kcal
Spacer spokojny	100 kcal
Spanie	62 kcal
Śpiewanie	122 kcal
Stanie na baczność	115 kcal
Zmywanie naczyń	144 kcal



Źródło: [http://kobieta.dlastudenta.pl/artukul/Spalanie\\_kalorii,6387.html](http://kobieta.dlastudenta.pl/artukul/Spalanie_kalorii,6387.html)



• PARTNERSTWO DLA ZDROWIA •

## 12. Aneks: Ruch bez ograniczeń, słodczyce z umiarem

Wychowanie fizyczne:

b	r	u	c	
e	z	o	h	
a	r	g	e	ń
n	i	c	z	

**Rozwiązanie:** ruch bez ograniczeń

b	r	u	c	
e	z	o	h	
a	r	g	e	ń
n	i	c	z	



• PARTNERSTWO DLA ZDROWIA •