

# KALORIEBEREGNER | PIGER

**Stillesiddende:** Stillesiddende indebærer en livsstil, hvor det at leve er den eneste fysiske aktivitet.

**Moderat aktiv:** Moderat aktiv indebærer en livsstil, hvor der dyrkes fysisk aktivitet svarende til at gå ca. 2,5-5 km om dagen med en hastighed på 5-6,5 km/t.

**Aktiv:** Aktiv indebærer en livsstil, hvor der dyrkes fysisk aktivitet svarende til at gå mere end 5 km om dagen med en hastighed på 5-6,5 km/t.

Alder	Stillesiddende	Moderat aktiv	Aktiv
2	1.000	1.000	1.000
3	1.000	1.200	1.400
4	1.200	1.400	1.400
5	1.200	1.400	1.600
6	1.200	1.400	1.600
7	1.200	1.600	1.800
8	1.400	1.600	1.800
9	1.400	1.600	1.800
10	1.400	1.800	2.000
11	1.600	1.800	2.000
12	1.600	2.000	2.200
13	1.600	2.000	2.200
14	1.800	2.000	2.400
15	1.800	2.000	2.400
16	1.800	2.000	2.400
17	1.800	2.000	2.400
18	1.800	2.000	2.400
19	2.000	2.200	2.400

# KALORIEBEREGNER | DRENGE

**Stillesiddende:** Stillesiddende indebærer en livsstil, hvor det at leve er den eneste fysiske aktivitet.

**Moderat aktiv:** Moderat aktiv indebærer en livsstil, hvor der dyrkes fysisk aktivitet svarende til at gå ca. 2,5-5 km om dagen med en hastighed på 5-6,5 km/t.

**Aktiv:** Aktiv indebærer en livsstil, hvor der dyrkes fysisk aktivitet svarende til at gå mere end 5 km om dagen med en hastighed på 5-6,5 km/t.

Alder	Stillesiddende	Moderat aktiv	Aktiv
2	1.000	1.000	1.000
3	1.000	1.400	1.400
4	1.200	1.400	1.600
5	1.200	1.400	1.600
6	1.400	1.600	1.800
7	1.400	1.600	1.800
8	1.400	1.600	2.000
9	1.600	1.800	2.000
10	1.600	1.800	2.200
11	1.800	2.000	2.200
12	1.800	2.200	2.400
13	2.000	2.200	2.600
14	2.000	2.400	2.800
15	2.200	2.600	3.000
16	2.400	2.800	3.200
17	2.400	2.800	3.200
18	2.400	2.800	3.200
19	2.600	2.800	3.000