

## Så meget energi bruger du dagligt hvis du for eksempel:

		Passiv (kJ/dag)		Aktiv (kJ/dag)
<b>Arbejde</b>	Tager elevatoren 3 etager op og ned	3	Går 3 etager op og ned ad trappen	45
	E-mailer til kolleger	25	Går ned og snakker med kollegerne	35
<b>Transport</b>	Kører børnene i bil til og fra daginstitution	50	Bruger 20 minutter på at cykle eller gå med børnene til og fra daginstitution	600
	Kører i bil til og fra arbejde	75	Går til og fra bussen eller toget, når du skal på arbejde	450
<b>Hjemme</b>				
<b>Indendørs</b>	Sidder og taler i telefon 30 minutter om dagen	45	Står op og taler i telefon	75
	Bruger fjernbetjeningen til at skifte TV-kanal	3	Rejser dig og skifter TV-kanal	15
	Venter på pizza-budet	45	Bruger 30 minutter på at lave mad	225
	Bruger opvaskemaskine	75	Vasker op i hånden	195
	Tørretumbler tøj	0	Hænger vasketøj op	35
	Bruger rengøringshjælp	0	Gør rent en gang om ugen	187
	Bruger vinduespudser en gang om måneden	0	Pudser vinduer hver tredje måned	16
<b>Hjemme</b>				
<b>Udendørs</b>	Lukker hunden ud i haven	8	Går tur med hunden i 30 minutter	450
	Slår græs med motorplæneklipper	26	Slår græs med håndplæneklipper hver 10 dag i sommerhalvåret	56
	Vasker bil i vaskeautomat	3	Vasker bil selv en gang om måneden	35
<b>Fritidsaktivitet</b>	Sidder foran TV eller computer	68	Går tur eller leger med børnene i 45 minutter	675
<b>Energiforbrug</b>		<b>426</b>		<b>3094</b>

Tabellen viser hvor meget energi det koster ekstra (ud over hvileniveau) for en 70 kg tung person at klare forskellige aktiviteter i dagligdagen på en passiv måde og på en aktiv måde. For at få det totale energiforbrug for personen skal der lægges 8.000-10.000 kJ til det, der er vist i tabellen

JEM 6/9-2002