

KJ-forbrænding ved idræt

Tabellen viser, hvor mange kJ en ung pige eller dreng bruger på 1 times idræt med middelaktivitet (tallene er gennemsnitstal)

Disciplin	Pige	Dreng
Badminton	1673	2300
Tennis	1171	1506
Bordtennis	753	836
Basketball	1986	2405
Volleyball	920	1004
Håndbold	1150	1359
Fodbold	1589	2300
Gang (5 km/t)	1464	2175
Løb (12 km/t)	2509	3973
Sjipning	3346	3973
Cykling	1673	2509
Svømning	1882	2509
Havearbejde	1066	1464
Gymnastik	1359	1882
Madlavning	523	627
Rengøring	836	962

Kilde: mpo. Matematik, Malling Beck

1kcal=4,182 kJ