

## FABBISOGNO CALORICO GIORNALIERO

a seconda dell'Età e del Sesso.

	ANNI	CALORIE AL GIORNO
<b>MASCHI</b> <b>FEMMINE</b>	0-0.5	650
	0.5-1	1.100
	1-3	1.250
	4-6	1.720
	7-9	2.020
<b>MASCHI</b>	10-12	2.420
	13-15	2.780
	16-19	2.960
	20-39	3.000
	40-49	2.850
	50-59	2.700
	60-69	2.400
	70 e +	2.100
<b>FEMMINE</b>	10-12	2.300
	13-15	2.500
	16-19	2.300
	20-39	2.160
	40-49	2.050
	50-59	1.940
	60-69	1.730
	70 e +	1.510
	gravidanza	+ 200
	allattamento	+ 500

### SPORT e CALORIE

uomo 70kg donna 58kg, per un'ora dei seguenti sport

	DONNA	UOMO
Camminando normalmente	168	203
Camminando speditamente	250	300
Ballando balli lenti	203	245
Ballando balli veloci	435	525
Andando in Bicicletta	290	350
Giocando a Ping-pong	261	315
Giocando a Tennis	435	525
Giocando a pallacanestro	377	455
Giocando calcio	390	476
Salendo le scale per un'ora	916	1.106
Nuotando	290	350
Equitazione	290	350
Canottaggio	580	700
Judo	638	770
Sci di fondo	812	980

Dalle tabelle della Società Italiana di Nutrizione Umana – Istituto Nazionale della Nutrizione.

**Nella pagina seguente, la tabella Indice di Massa Corporea.**

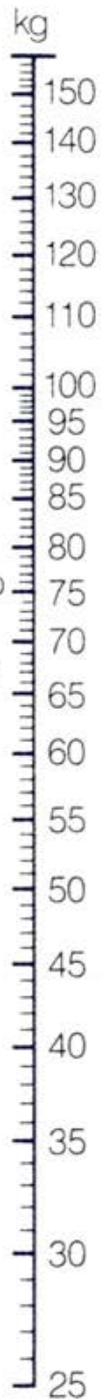
Istruzioni: stampare il foglio.

Tracciare con una matita o penna, una linea tra il proprio peso e l'altezza personale.

Nella zona colorata, scegliendo la colonna del proprio genere, osservare il punto esatto a metà della linea interna tracciata.

STATURA

PESO



**IMC**

DONNE

UOMINI

