

# Izdelava seminarske naloge

1. Uvod in namen seminarske naloge.
2. Cilji, hipoteze, sredstva.
3. Rezultati in razlaga.
4. Zaključek (sklepi).
5. Literatura in viri.

Namen seminarske naloge je ustvarjanje delovnega zvezka, s katerim boste dokazali, da znate uporabiti pridobljeno teoretično in praktično znanje za uresničevanje zastavljenih ciljev.

Izbira ciljev je lahko:

- Vzdrževanje telesne pripravljenosti.
- Povečanje splošne aerobne vzdržljivosti.
- Povečanje moči mišic oz. povečanje mišične mase.
- Zmanjšanje telesne teže (zmanjšanje maščobne mase).
- Drugo (lastna izbira).

Sredstva za doseg ciljev so:

- Športne aktivnosti (analiza športne aktivnosti, poraba energije med vadbo).
- Dnevnik prehrane.
- Preverjanje napredka (objektivni testi).

Uporabna vrednost tega delovnega zvezka je načrt in izvedba lastnega mesečnega (večtedenskega) programa.

Namigi:

1. Sestavi tabelo tedenskega plana – tedenski oz. mesečni dnevnik.
2. Pri sestavi vadbe, upoštevaj končni cilj.
3. Za izračun bazalnega metabolizma uporabi splošno formulo.
4. Za izračun porabe in vnosa kalorij med vadbo uporabi tabelo spodaj ali mobilno aplikacijo za telefon, uro (npr. Strava, Sports Tracker, MyfitnessPal, Lose It,..).
5. V prilogah priloži posnetek pohoda, fitnes program, vadbo, ...).

## Primeri dnevnikov – povzeto na spletu



## Poraba kalorij v 60 minutah glede na telesno težo in aktivnost

60 minut	50 kg	60 kg	70 kg	80 kg	90 kg	100 kg
Dvigovanje uteži z nižjo intenziteto	198	238	277	317	356	396
Dvigovanje uteži z višjo intenziteto	396	475	554	634	713	792
Hoja 3,5 km/h	165	198	231	264	297	330
Hoja 5,5 km/h	251	301	351	401	451	502
Hoja 8 km/h	528	634	739	845	950	1056
Drsanje	462	554	647	739	832	924
Košarka - igra	528	634	739	845	950	1056
Odbojka – tekmovalna	528	634	739	845	950	1056
Plavanje - rekreativno	396	475	554	634	713	792
Sobno kolo-nižja intenziteta	462	554	647	739	832	924
Tek 13,5 km/h	924	1109	1294	1478	1663	1848
Tek 16 km/h	1056	1267	1478	1690	1901	2112
Tek 9,5 km/h	660	792	924	1056	1188	1320
Vaje za moč brez rekvizitov z lastno težo	231	277	323	370	416	462

Visok GI		Srednji GI		Nizki GI	
Glukoza	100	Pomarančni sok	57	Jabolko, hruška	36
Francoski kruh	95	Kuhan krompir	56	Polnozrnat špageti	36
Pečen krompir	85	Beli riž	56	Čokoladno mleko	36
Corn flakes	84	Rjav riž	55	Posneto mleko	32
Krof	76	Koruza	55	Suhe marelice	31
Pomfri	76	Mango	55	Zelen fižol	30
Pire krompir	74	Krompirjev čips	54	Banana (polzrela)	30
Med	73	Banana (dobro zrela)	52	Leča	29
Lubenica	72	Kivi	52	Mleko (polnomastno)	27
Smoki	72	Fižol v pločevinki	50	Grenivka, breskve	25
Beli kruh	70	Ovseni kosmiči	49	Slive	24
Toast	70	Kuhan fižol	48	Fruktoza	23
Drobtine	69	Grozdje	43	Češnjje	22
Rozine	64	Pomaranča	43	Lešniki	15
Sladoled	61	Špageti (brez omake)	41	Arašidi	14
		Polnozrnat kruh	41	Nemasten jogurt	14

Mleko in izdelki	E kj(kcal)	Voda(g)	Belj. (g)	Maš.(g)	Hole.(g)	Og.H.(g)
Mleko, kravje, polnom.	268(64)	88	3,3	3,7	14	4,7
Mleko, kravje, 3,2 % m. m.	255(61)	88	3,3	3,2	13	4,7
Mleko, kravje, 1,4 % m. m.	188(45)	88	3,3	1,4	-	4,9
Jogurt, 3,2 % m. m.	255(61)	88	3,5	3,2	13	4,7
Jogurt Ego, 1,6 % m. m.	180(43)	75	3,3	1,6	-	3,9
Jogurt, sadni, posn. ml.	414(99)	75	1	1,1	4	18,6
Kefir	251(60)	99	3	4	10	3
Smetana, sladka 30 % m. m.	1.227(293)	64	22	30	111	1
Mlečni sladoled	645(154)	68	3	6	10	22
Čokoladno ml., polnom.	385(92)	81	4	4	14	10
Sir sveži, skuta	398(95)	79	14	3	10	3
Sir sveži, skuta posn.	301(72)	82	12,4	1,4	4	2,7
Sirni namaz, 20 % m. m.	729(174)	65	20	10	35	1
Sir, ementalec	1.616(386)	36	30	30	92	0
Sir, edamec	1.444(345)	40	30	25	83	0
Sir, gauda	1.641(392)	37	26	32	105	0
Sir, mozzarella	938(224)	60	19,9	16,1	97	0
Sir, gorgonzola	1.444(345)	13	22	28,6	87	0
Sir, parmezan	1.721(411)	26	40	27	80	2
Sir, ovčji	1.997(477)	28,8	25,6	40	-	0
Morska hrana	E kj(kcal)	Voda(g)	Belj. (g)	Maš.(g)	Hole.(g)	Og.H.(g)
Losos	909(217)	64	22,5	13,4	35	0
Postrv, kalifornijska	816(195)	66	21,5	11,4	55	0
Postrv, potočna	360(86)	80	14,7	3	55	0
Som	729(174)	72	15,3	11,3	-	0
Ščuka	356(85)	79	17,4	1,7	-	0
Kovač	322(77)	79	16,2	0,9	70	1,2
List	348(83)	78	15,9	1,7	57	0,9
Oslič	297(71)	82	17	0,3	46	0,1
Morski pes	335(80)	78	16	1,2	70	1,3
Skuša	770(184)	68	19	12	70	0
Sardela	410(98)	75	17,4	3,2	60	0
Tuna	942(225)	62	21,5	15,5	52	0
Lignji	322(77)	81	16	1	-	1
Hobotnica	306(73)	82	15,3	0,8	170	0,8
Sardine v olju	1.382(330)	49	19,7	28,3	80	0
Tunina v olju	1.202(287)	55	22,8	22	65	0

Meso in izdelki	E kj(kcal)	Voda(g)	Belj. (g)	Maš.(g)	Hole.(g)	Og.H.(g)
Govedina, mastna	1.365(326)	52	15,8	29,2	65	0
Teletina, nemastna	473(113)	72	21,3	3,1	68	0
Teletina, mastna	854(204)	66	18,1	14,6	-	0
Svinjina, nemastna	674(161)	70	20	9	60	0
Svinjina, mastna	1.553(371)	50	14	35	60	0
Konjsko m., sr. mastno	461(110)	75	20,9	2,8	60	0
Pašteta, jetrna	1.361(325)	53	14	29	150	2
Hamburger (govodina)	1.507(360)	49	14	32	76	4
Hrenovke (gov. + svinj.)	1.340(320)	54	11,1	28,9	50	2,2
Mortadela	1.738(415)	41	13,9	39,9	-	0
Slanina, suha, mastna	3.270(781)	7	4	85	50	0
Šunka, dimlj., sušena	1.817(434)	33	22,8	38,1	92	0
Šunka, nem., prešana	540(129)	72	15,6	7,1	-	0,8
Vratovina, sušena	1.884(450)	23	20,8	40,2	-	1,1
Kokoš, cela	779(186)	66	21,5	11	101	0,2
Piščanec, cel	963(230)	64	17,6	17,7	98	0
Piščanec, belo meso	486(116)	74	21,8	3,2	69	0
Piščanec, temno meso	528(126)	74	19,1	5,5	110	0
Puran, cel	599(143)	72	20	7	60	0
Puran, belo meso	561(134)	70	22	2	82	0
Puran, temno meso	779(186)	69	20,9	11,2	82	0
Gos, sr. mastna, cela	829(198)	54	21,8	12,3	75	0
Raca, sr. mastna, cela	1.428(341)	50	20	29	80	0
Hrenovke, piščančje	1.080(258)	57	12,9	19,6	100	6,8

Zelenjava	E kJ(kcal)	Voda(g)	Belj. (g)	Maš.(g)	Hole.(g)	Og.H.(g)
Blitva	50(12)	94	1,3	0,1	0	1,5
Zelena	50(12)	90	1	0	0	2
Endivija	46(11)	93	0,9	0,3	0	1,1
Ohrovt	109(26)	90	3,3	0,1	0	3,3
Zelje, glavno, belo	92(22)	90	1,9	0,1	0	3,8
Zelje, glavno, rdeče	84(20)	90	1,7	0,1	0	3,5
Zelje, kitajsko	50(12)	95	1	0	0	2
Regrat	188(45)	86	2,7	0,7	0	7,7
Motovilec	84(20)	94	2	0	0	3
Peteršilj	84(20)	87	4	0	0	1
Radič, rdeči	50(12)	95	1,2	0	0	1,7
Radič, zeleni	100(24)	90	1,8	0,5	0	3,2
Solata, glavna	50(12)	96	1	0,4	0	1,2
Solata, zelena	59(14)	96	1,1	0,1	0	2,2
Špinača	50(12)	92	2	0	0	1
Rabarbara	50(12)	93	1	0	0	2
Artičoka	71(17)	86	1,7	0,2	0	2,3
Brokoli	105(25)	90	3	0,4	0	2,5
Cvetača, cvet	105(25)	90	3,2	0,2	0	2,7
Grah, zrnje	281(67)	79	5,8	0,4	0	10,6
Fižol, sveži	599(143)	65	10,1	1,5	0	21,8
Buče	63(15)	95	0,6	sl,	0	3,4
Kumare	59(14)	96	0,7	0,5	0	1,8
Paprika, rumena	92(22)	93	0,2	0,3	0	5
Paprika, zelena	67(16)	94	0,5	0,3	0	3,1
Paradižnik	59(14)	93	0,9	0	0	2,8
Šparglji	88(21)	92	3	0,1	0	2,3
Čebula, bela	147(35)	87	0,9	sl,	0	8,5
Čebula, rdeča	96(23)	93	0,9	sl,	0	5,2
Česen	569(136)	64	6	0	0	28
Por	177(28)	90	2	0	0	5
Krompir	364(87)	76	2,1	0,1	0	20,8
Pesa, kuhana	134(32)	91	1,1	0,1	0	7
Kumarice, kisle	42(10)	95	0,5	0,2	0	2
Zelje, kisl	84(20)	92	2	0,3	0	3
Repa, kisl	84(20)	92	2	0,3	0	3
Paprika, kisl	63(15)	90	0,8	0,6	0	1,7
Paradižnik, kečap	586(140)	65	1	0	0	34
Paradižnik, mezga	163(39)	87	1,7	0	0	7

Pijače	E kJ(kcal)	Voda(g)	Belj. (g)	Maš.(g)	Hole.(g)	Og.H.(g)
Pesin sok	151(36)	90	1	0	0	8
Paradižnikov sok	84(20)	94	1	0	0	4
Ananasov, konzer., sok.	222(53)	86	0,4	0,1	0	13,4
Borovničev sok	188(45)	87	0,1	0	0	11,1
Breskov sok	201(48)	87	0,3	0	0	11,7
Pomarančni, sveži sok	188(45)	88	0,7	0,2	0	10,4
Pomarančni, sladkani sok	214(51)	96	0,7	0,1	0	12,8

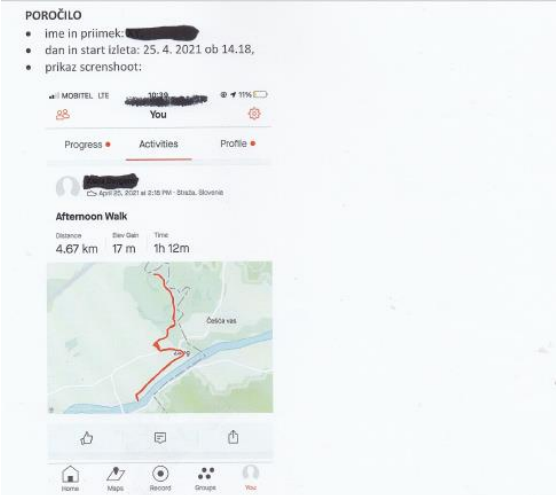
Žita in izdelki	E kJ(kcal)	Voda(g)	Belj. (g)	Maš.(g)	Hole.(g)	Og.H.(g)
Pšeniča, zrnje, suho	1.365(326)	14	10,2	2	0	72
Riž, neglaziran	1.377(329)	12	7	2	0	72
Riž, glaziran	1.461(349)	13	7	1	0	78
Koruza, zrnje, suho	1.457(348)	14	8,9	3,9	0	72,2
Proso, suho	1.524(364)	12	11	4	0	71
Oves, zrnje, suho	1.290(308)	11	6,9	6,5	0	55,5
Ječmenova kaša	1.147(274)	13	8	2	0	74
Pšenična m., graham	1.331(318)	14	13,2	2	0	65,8
Pšenična m., črna	1.369(327)	14	12,8	2	0	68,8
Pšenična m., polbela	1.411(337)	14	11,3	1,2	0	74,8
Pšenična m., bela	1.465(350)	13	9,8	1,2	0	80,1
Riževa moka	1.461(349)	13	7	1	0	78
Korzna moka	1.541(368)	12	7,8	2,6	0	76,8
Ržena moka	1.394(333)	13	8	1	0	73
Pšenični zdrob	1.394(333)	13	11	1	0	70
Korzni zdrob	1.541(368)	12	7,8	2,6	0	76,8
Korzni kosmiči	1.541(368)	3	8,6	1,6	0	85,1
Ovseni kosmiči	1.557(372)	10	8	7,5	0	72,8
Popcorn	1.574(376)	4	13	4	0	72
Pšenični otrobi	862(206)	8	14,1	5,5	0	26,8
Makaroni	1.465(350)	10	12	2	0	71
Špageti	1.583(378)	11	13,6	1	0	84
Kruh, graham	862(206)	40	7	2	0	40
Kruh, pšenični, beli	980(234)	40	8	2	0	46
Kruh, pšenični, črni	929(222)	40	8	2	0	43
Prepečenec, beli	1.482(354)	10	11,6	1,9	0	77,5
Kruh, koruzni	921(220)	54	4,7	8,8	0	31
Biskvit, nemastni	1.470(351)	12	8	3	225	73

Sadje	E kJ(kcal)	Voda(g)	Belj. (g)	Maš.(g)	Hole.(g)	Og.H.(g)
Grenivka	117(28)	91	0	0	0	7
Limona	50(12)	91	0	0	0	3
Mandarina	142(34)	87	0,9	0	0	8
Pomaranča	147(35)	86	0,9	0	0	5,8
Borovnice	234(56)	85	0,6	0,6	0	14,3
Grozdje, belo	251(60)	79	0,6	0	0	15,3
Grozdje, črno	226(54)	84	0,5	0,1	0	13,5
Jagode	109(26)	89	0,6	0	0	6,2
Maline	105(25)	83	0,9	0	0	5,6
Ribez, beli	109(26)	83	1,3	0	0	5,6
Ribez, črni	117(28)	77	0,9	0	0	6,6
Ribez, rdeči	88(21)	83	1,1	0	0	4,4
Robide	121(29)	82	1,3	0	0	6,4
Hruška, cela	121(29)	60	0,2	0	0	7,6
Jabolko, celo	167(40)	87	0	0	0	10
Breskev	155(37)	86	0,6	0	0	9,1
Marelica	117(28)	86	0,6	0	0	6,7
Nektarina	209(50)	80	0,9	0	0	12,4
Češnje	201(48)	86	0,8	0,1	0	11,7
Višnje	172(41)	84	0,8	0	0	10,2
Slive	159(38)	84	0,6	0	0	9,6
Ananas	193(46)	84	0,5	0	0	11,6
Avokado	528(126)	81	2	10	0	7
Banane	331(79)	71	1,1	0,3	0	19,2
Kivi	167(40)	83	1	0	0	9
Dinja	100(24)	94	1	0	0	5,3
Fige, sveže	172(41)	85	1,3	0	0	9,5
Lubenica	88(21)	94	0,4	0	0	5,3
Datelj	1.038(248)	15	2	0	0	63,9
Rozine	1.030(246)	21	1,1	0	0	64,4
Fige	892(213)	17	3,6	0	0	52,9
Slive	674(161)	23	2,4	0	0	40,1
Šipek, mleti	712(170)	10	4,5	1,5	0	79,2
Arašidi, praženi	2.386(570)	4	24,3	49	0	8,6
Arašidi, surovi	2.386(570)	4	24,3	49	0	8,6
Lešnik, suhi	2.935(701)	6	14	69	0	6
Mandelj, suhi	2.366(565)	5	16,9	53,5	0	4,3
Orehi, suhi	2.713(648)	5	15,8	61,4	0	8,8
Kokosov oreh	1.449(346)	42	3,2	36	0	3,7

## Primer pregleda vadbe ali pohodniškega izleta iz mobilne aplikacije Strava:

**POROČILO**

- ime in priimek: [redacted]
- dan in start izleta: 25. 4. 2021 ob 14.18,
- prikaz screenshot:




- višinska razlika na poti: vzpon 17 m,
- trajanje izleta: 1 ura 12 minut,
- prehojena pot: 4,67 km,
- porabljene kalorije: Ni podatka,
- predlagano število opravljenih prisotnosti: 0,5.

Poleg zahtevanih parametrov prilagam še (zaželjeno):

- slikovno dokumentacijo (na začetku pohoda, na cilju - vrhu; slika v ustreznih okolici).


**POROČILO**

- ime in priimek: [redacted]
- dan in start teka: 23.06.2021 ob 7.40,
- prikaz screenshot:



47'16.0	9,90 km	04'46 km
Distance	Distance	Aug best
712 kcal	22 h	12,6 km/h
Calories	Recovery	Aug speed
15,4 km/h	7.190	152 rpm
Max speed	Steps	Cadence

3rd fastest time on this route  
Furthest Running this month  
Fastest Running this month



- trajanje teka: 47min 16sek,
- pretečena pot: 9,90 km,
- porabljene kalorije: 712 kcal,
- predlagano število opravljenih prisotnosti: 0,5.

Večino potrebnih informacij boste lahko dobili na predavanju pred. Saše Ogrizovića.

viš. pred. mag. Matej Jamnik