

Energiebedarf

Löst die Aufgaben mit Hilfe eines Fachbuches!

① Was versteht man unter dem Energiebedarf? Kreuze an!

- Energie, die der Mensch nicht unbedingt benötigt
- Energie, die benötigt wird um den Organismus mit Energie zu versorgen (angegeben in Kilokalorien (kcal) oder Kilojoule (kJ))
- Energie, die zum Heizen benötigt wird

② Definiere/erkläre den Begriff „Grundumsatz“

③ Schreibe die richtigen Wörter in die Felder!

Der Grundumsatz ist abhängig von , und

.

Als Faustregel für die Berechnung des Grundumsatzes gilt: kJ pro Körpergewicht und Stunde.

④ Schreibe die richtigen Wörter in die Felder!

Der Leistungsumsatz umfasst die Energie für , und

Arbeit.

⑤ Was geschieht, wenn wir dem Körper mehr Energie zuführen als wir benötigen?

- man nimmt ab
- man nimmt zu

Nährstoffbedarf

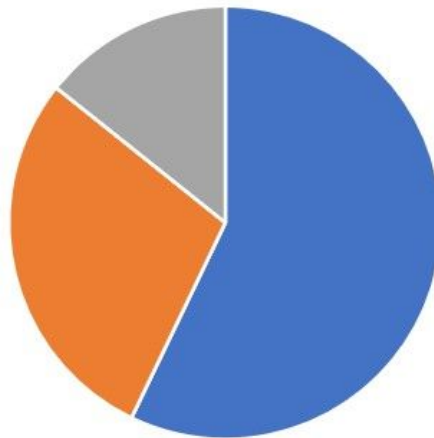
Nährstoffbedarf


Der Nährstoffbedarf ist die Menge eines Nährstoffs, die für die Aufrechterhaltung aller Körperfunktionen benötigt wird.

⑥ Nährstoffverteilung

- Beschrifte die Abbildung. Nutze dafür folgende Wörter:

Kohlenhydrate, Fette, Eiweiße, 25%-30%, 10%-15%, 55%-60%



 Eine ausgewogene Ernährung sollte die Grundnährstoffe Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate enthalten.