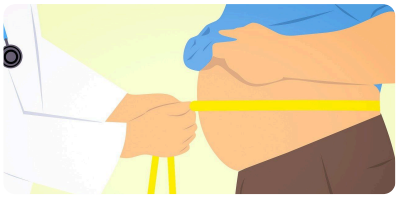
Energiebedarf

Lösen Sie die Aufgaben mit Hilfe eines Fachbuches!



① Definieren/erklären Sie den Begriff „Grundumsatz“

② Schreiben Sie die richtigen Wörter in die Felder!

Der Grundumsatz ist abhängig von _____, _____, _____ und _____. Für den täglichen Grundumsatz eines Erwachsenen rechnet man ca. _____ kJ pro kg Körpergewicht (Faustformel).

③ Der Leistungsumsatz ist die Energie, die der Körper über den Grundumsatz hinaus für körperliche und geistige Arbeit benötigt.

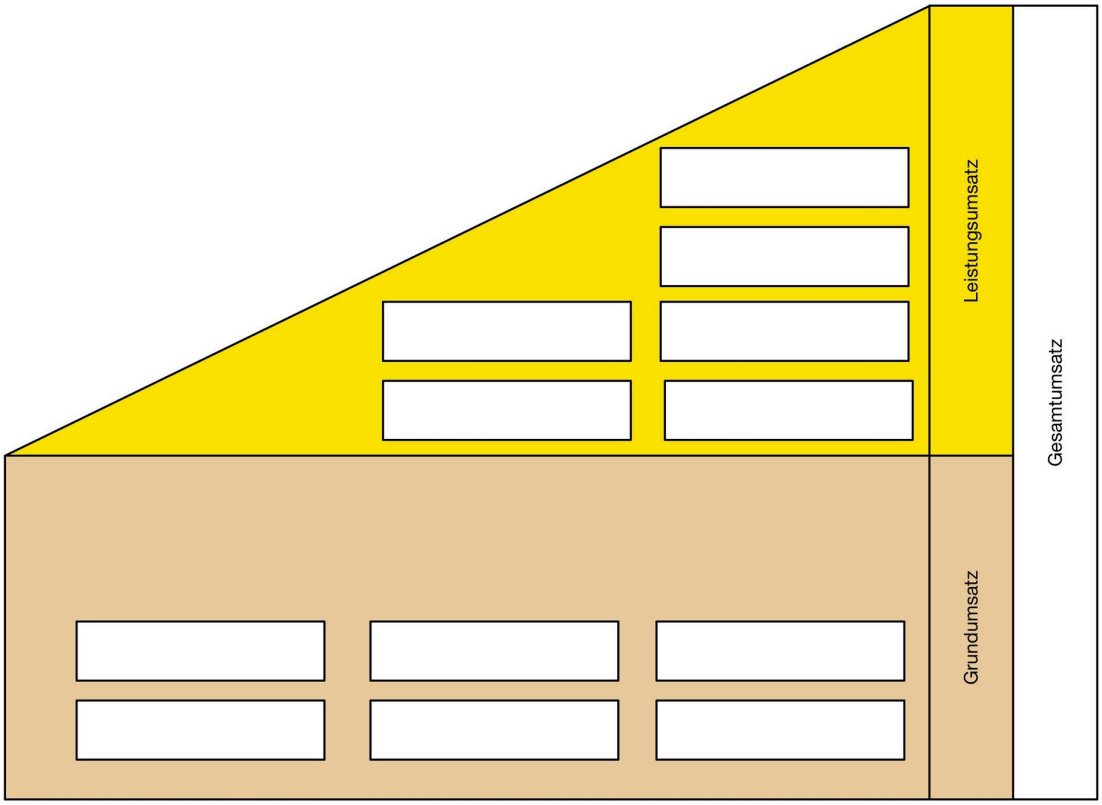
- Erklären Sie, warum der durchschnittliche Leistungsumsatz heute gegenüber früheren Zeiten abnimmt.

④ Berechnen Sie Ihren eigenen BMI-Wert nach der Formel

$$\frac{\text{Körpergewicht in kg}}{(\text{Körpergröße in m})^2}$$

Angaben zu den Urhebern und Lizenzbedingungen der einzelnen Bestandteile dieses Dokuments finden Sie unter
https://www.tutory.de/entdecken/dokument/e50f48c0

⑤ Ordnen Sie folgende Tätigkeiten dem Grundumsatz bzw. dem Leistungsumsatz zu:
Schlafen, Radfahren, Stoffwechsel, Herzschlagen, Atmen, Einkaufen, Fenster putzen, Kreislauf, Aufräumen, Service, Verdauen, Joggen



Angaben zu den Urhebern und Lizenzbedingungen der einzelnen Bestandteile dieses Dokuments finden Sie unter
https://www.tutory.de/entdecken/dokument/e50f48c0