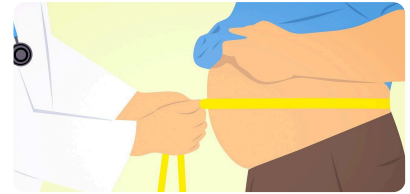


Energiebedarf

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

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

[illegible]

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

			Leistungsumsatz	Gesamtumsatz
			Grundumsatz	