

## 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



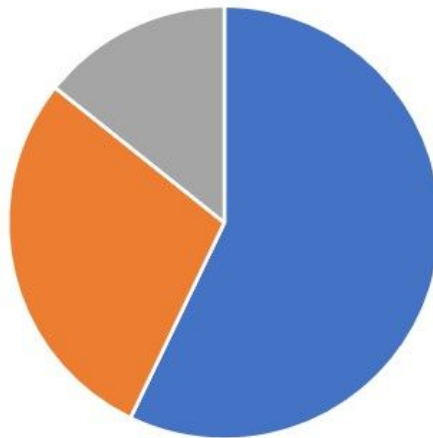
### Nährstoffbedarf

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.