

Nahrung als Energielieferant

Alles eine Frage der Energie ... gerade wenn du in der Schule sitzt, aber auch wenn du schläfst verbraucht dein Körper Energiereserven. Diese erforderliche Energie erhalten wir aus der Nahrung, da bestimmte Bestandteile als Energielieferant dienen. Wie viel Energie ein Mensch braucht, hängt von seiner Lebensweise ab. Wer viel Sport treibt, braucht beispielsweise viel mehr Energie, als jemand der nur vor der Spielekonsole hockt. Wichtig ist auch, dass der Energiebedarf vom Alter, Geschlecht und Körpergewicht abhängt. Kinder und Jugendliche brauchen viel mehr Energie, als ältere Menschen. Männer besitzen mehr Muskelmasse und verbrauchen dadurch etwas mehr Energie. Wenn ein Mensch sich nicht bewegt, sondern nur die lebenswichtigen Organe 24 Stunden versorgt, so nennt man diese Energiemenge den **Grundumsatz**. Die Energie, die unser Körper zusätzlich benötigt nennt man **Leistungsumsatz**.

Aufgabe 1: Wofür benötigt der Körper Energie?



Aufgabe 2: Wovon hängt es ab, wieviel Energie der Körper benötigt?



Aufgabe 3: Was ist der Grundumsatz?

Aufgabe 4: Was ist der Leistungsumsatz?

Aufgabe 5: Erkläre die folgende Grafik hinsichtlich der Energielieferanten.



