

Energiebedarf meines Körpers

Ich heiße: _____

Ich wiege: _____ kg

a) Grundumsatz:

kg  kcal/h

Grundumsatz pro Stunde kcal $\hat{=}$ kJ

Grundumsatz pro Tag kcal $\hat{=}$ kJ

b) Leistungsumsatz

Tagesaktivitäten	Leistungsumsatz pro 30 min	Berechnungen
<i>Sitzen</i>	<i>50 kJ</i>	
<i>Essen</i>	<i>55 kJ</i>	
<i>Fernsehen</i>	<i>50 kJ</i>	
<i>Stehen</i>	<i>90 kJ</i>	
<i>Sitzend schreiben, lesen, Teilnahme am Unterricht</i>	<i>250 kJ</i>	
<i>Zu Fuß gehen</i>	<i>390 kJ</i>	
<i>Radfahren</i>	<i>500 kJ</i>	
<i>Fußballtraining</i>	<i>970 kJ</i>	
<i>Dauerlauf</i>	<i>1600 kJ</i>	
<i>Schwimmen</i>	<i>1000 kJ</i>	

kJ

c) Gesamtumsatz

Gesamtumsatz = Grundumsatz + Leistungsumsatz

= kJ + kJ

= kJ