

KALORIEN UND ENERGIE

Video: „Kalorien und Energie“: <https://www.youtube.com/watch?v=yIp1ZV8yclo>
 youtube: “Kalorien und Energie” von alpha Lernen

1. Schau dir das Video an und beantworte folgenden Fragen:

☒ Welche Hauptnährstoffe, die sogenannten **Makronährstoffe**, sind in den Nahrungsmitteln enthalten?

- _____
- _____
- _____

☒ Was versteht man unter dem Begriff **Stoffwechsel**?

☒ Was gibt der **Grundumsatz** an?

☒ Welche Faktoren beeinflussen den täglichen Energiebedarf? (Kreuze die richtigen Antworten an.)

- | | | |
|--------------------------------|---------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Größe | <input type="checkbox"/> Geburtsdatum | <input type="checkbox"/> Anzahl der Geschwister |
| <input type="checkbox"/> Alter | <input type="checkbox"/> Gewicht | <input type="checkbox"/> Tätigkeit |

Nahrungsmittel: „Welche Energie steckt in unseren Nahrungsmitteln“



2. Nimm ein Nahrungsmittel deiner Wahl!

Such dir die enthaltene **Gesamtenergie** und die **Menge der einzelnen Makronährstoffe (auf der Rückseite!)** und fülle folgende Tabelle aus:

Nahrungsmittel : _____ (ZUR ERINNERUNG: 1 kcal = 4,1868 kJ)

	Pro 100 g	% falls angegeben	Energie berechnet
Brennwert/Energie			XX
Kohlenhydrate			
Fett			
Eiweiss			

Berechne nun die Energie, die in jedem Nährstoff steckt (oben eintragen in *Energie berechnet*)

das geht so, z.B. **Energie(Kohlenhydrate) = Brennwert(gesamt) * Menge(Kohlenhydrate)/100**

für Walnüsse: **E(KH) = 730kcal * 4,3g / 100 = 31,39 kcal**

3. Berechne:

☐ **Der Energiegehalt für 1 Stunde Basketball spielen beträgt ungefähr 3.700 kJ. Wie viel von deinem Nahrungsmittel kannst du essen, damit der Energiegehalt ausgeglichen ist?**