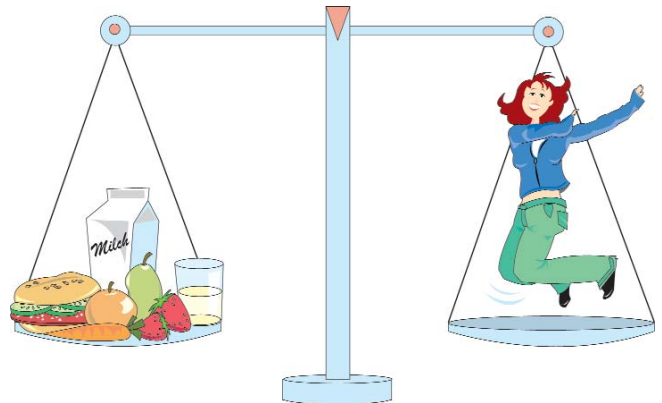


Energiebilanz

Der Energieverbrauch des Körpers bestimmt, wie viel Energie du über Essen und Trinken aufnehmen musst. Optimal wäre es, wenn du in einer Woche genauso viel Energie in Form von Essen und Trinken aufnehmen würdest, wie du in derselben Woche verbrauchst. Dann ist deine Energiebilanz ausgeglichen.



Aufgabe 1:

Ergänze, in welchem Verhältnis Energiezufuhr und -verbrauch zueinander bei einer positiven, negativen und ausgeglichenen Energiebilanz stehen. Welche Auswirkungen hat das jeweils auf das Körpergewicht?

Benutze die Zeichen: $>$, $<$, $=$, \rightarrow , \uparrow , \downarrow

Positive Energiebilanz: Zufuhr Verbrauch Körpergewicht

Negative Energiebilanz: Zufuhr Verbrauch Körpergewicht

Ausgeglichene Energiebilanz: Zufuhr Verbrauch Körpergewicht

Aufgabe 2:

Stell dir deine Energiebilanz wie ein Kassenbuch vor, auf dem Einnahmen und Ausgaben einander gegenübergestellt werden. Ist deine persönliche Bilanz nicht ausgeglichen, solltest du dein Verhalten entweder auf der Einnahmenseite oder auf der Ausgabenseite anpassen, um alles wieder in die Waage zu bringen.

Welche Verhaltensänderungen sind möglich? Ergänze die Tabelle:

	Einnahmen = Energiezufuhr	Ausgaben = Energieverbrauch
Bei positiver Energiebilanz		
Bei negativer Energiebilanz		

Aufgabe 3:

Ausgehend von einer ausgeglichenen Energiebilanz führen 7.000 zusätzlich aufgenommene oder eingesparte Nahrungskilokalorien zu einer Erhöhung bzw. Verringerung des Körpergewichtes um etwa ein Kilogramm.

Wenn du über ein Jahr täglich nur 100 kcal, beispielsweise in Form von zwei Nusspralinen, zwölf Chips oder einer Kugel Milcheis, über deinen Bedarf hinaus zu dir nimmst, welche Auswirkungen hätte das auf dein Körpergewicht?
