



Aktivität Arbeitsblatt: Kaloriengehalt in Getränke abbauen

Einleitung:

Der menschliche Körper braucht Energie für alles, was er tut: Essen, Wachsen, Spielen, Laufen, Lernen ... Essen und Trinken versorgen uns mit dieser Energie. Wir messen sie in Kilokalorien (kcal). Wenn wir unserem Körper jedoch zu viel Energie geben (indem wir mehr essen oder trinken, als der Körper benötigt), nehmen wir zu. Wenn eine Person nur 100 kcal pro Tag mehr aufnimmt, als der Körper verbraucht, wird sie bis zu ca. 5 Kilogramm Körperfett in einem Jahr zulegen. Eine Möglichkeit, Energie zu verbrauchen, sind sportliche Übungen.

Ein Glas (250 ml) Softdrink hat etwa 125 kcal. Um diese Energie zu verbrennen, muss man

- ⇒ 250 Kniebeugen machen oder
- ⇒ ca. 600 Liegestütze machen oder
- ⇒ 12 Minuten bei mittlerer Geschwindigkeit laufen oder
- ⇒ 12 Minuten ununterbrochen Seilspringen oder
- ⇒ 21 Minuten schwimmen oder
- ⇒ 17 Minuten Fußball spielen oder
- ⇒ 28 Minuten flott gehen

Zielgruppe: Volksschulen, Sekundarstufe

Lernziele: Die Schüler erfahren, wie lange sie Seilspringen müssen, um die Energie zu verbrennen, die 1 Glas zuckergesüßtes Erfrischungsgetränk bietet.

Zeitbedarf: 15 Minuten

Materialbedarf:

- ✓ Springseile
- ✓ Uhr oder Handy/Timer

Anleitung:

Durch Sport kann man Kalorien abbauen.
Mache folgende Übung:

- ⇒ Ein Glas Limonade liefert rd. 125 kcal..
- ⇒ Um diese Kalorien abzubauen, musst du ca. **12 Minuten Seilspringen!**
- ⇒ Für eine kleine Flasche Limonade (500 ml) musst du doppelt so lange springen!

Wasser hat keine Kalorien. Alle, die nur Wasser getrunken haben, dürfen rasten.

Hungry Minds:

Energieverbrauch bei körperlicher Aktivität: <https://www.health.harvard.edu/diet-and-weight-loss/calories-burned-in-30-minutes-of-leisure-and-routine-activities>,

<https://www.gesundheit.gv.at/leben/bewegung/koerpergewicht/abnehmen> (Deutsch)