

Arbeitsblatt 1

Musterrechenbeispiel für 18-jährige Frau, 60 kg schwer. GU aus Schritt 1 liegt bei 1.497 kcal. Die berufliche Tätigkeit als Bürokauffrau ist überwiegend sitzend. In der Freizeit wird täglich mit dem Hund 30 Minuten spazieren gegangen und freitags geht's in die Disco.

- Aktivitätslevel nach Tabelle: 1,4
- Energieumsatz = GU x Aktivitätslevel = 1.497 x 1,4 = um 2.100 kcal (gerundet)

Arbeitsblatt 2 „Den Kalorien auf der Spur“

Bitte beachten Sie, dass der hier angegebene Kaloriengehalt nur ein grober Anhaltspunkt ist und den Bereich widerspiegelt, in dem sich die Mahlzeiten und Produkte üblicherweise bewegen. Abweichungen sind je nach Hersteller und Gewicht der Einzelprodukte möglich.

1. Sandwich-Menüs:

Schinken-Baguette + kleiner Softdrink + Cookie = ca. 600 kcal

Salami-Käse-Baguette + mittlerer Softdrink + Salat mit Dressing = ca. 800 kcal

Wrap + großer Softdrink + Cookie = ca. 900 kcal

2. Burger-Menü

großer Burger + große Pommes mit Ketchup + großer Softdrink = ca. 1.250 kcal

großer Burger + kleine Pommes mit Ketchup + kleiner Softdrink = ca. 850 kcal

Hamburger + Salat mit Essig-Öl-Dressing + großes Wasser = ca. 350 kcal

3. Kombinationen im Café

Cappuccino + belegter Bagel = ca. 500 kcal

süßer Milchshake ohne Sahne + 1 Stück Kuchen = ca. 700 kcal

süßer Shake mit Sahne + 1 Muffin = ca. 800 kcal

Arbeitsblatt 3 „Den Kalorien auf der Spur“

1 Tüte Gummibärchen = ca. 660 kcal

1 Liter Cola, Pepsi = ca. 420 kcal

1 Tafel Schokolade = ca. 530 kcal

1 Liter Apfelsaftschorle = ca. 230 kcal

1 Eis am Stiel oder in der Waffel (nicht Wasser- oder reines Fruchteis) = ca. 300 kcal

1 Wasser- oder Fruchteis am Stiel = ca. 80 kcal

1 Kino-Spar-Menü groß: 1 l Softdrink (z. B. Fanta) + 1 großes Popcorn = 390 kcal + ca. 700 kcal = ca. 1.100 kcal (kann auch mehr sein, je nachdem, wie viel Popcorn in der Portion ist. Hier sind 200 g angesetzt.)

1 Pudding aus dem Milchregal = ca. 240 kcal

1 Pizza: Big Pizza (ca. 450 g) = 900–1.200 kcal; normale Pizza (ca. 300 g) = ca. 500–900 kcal

Steak mit Kartoffeln und Salat in Restaurantgröße = ca. 800 kcal

1 Steak medium (180 g) +

1 Ofenkartoffeln mit Sauerrahm oder 4–5 Pellkartoffeln (200–300 g) +

1 Beilagensalat (75 g Salat + 2 EL Öl)

Anmerkung: Pizza und Steakgericht haben in etwa den gleichen Kaloriengehalt. Bei der Pizza beträgt die Portionsgröße jedoch teilweise nur ca. 300 g beim Steakmenü über 500 g