

Täglicher Verbrauch in Kilokalorien

Jedes Nahrungsmittel stellt eine gewisse Energiemenge für den Körper dar. Das ist so ähnlich wie bei Benzin, das die Energie für den Automotor bereitstellt. Die Menge der Energie misst man in **Kilokalorien**. Dies wird **kcal** abgekürzt und steht bei einigen Lebensmitteln auf der Verpackung.

Zu beachten ist, dass Fett bei gleicher Menge etwa doppelt so viele Kalorien enthält wie Kohlehydrate oder Eiweiß.

Jungen sollten im Alter zwischen 10 und 15 Jahren etwa 2500 kcal am Tag zu sich nehmen, Mädchen zwischen 10 und 15 Jahren sollten etwas weniger, nämlich etwa 2200 kcal pro Tag aufnehmen.

Rechne aus:

1. Wie viele Kilokalorien sollten 2 Jungen zusammen am Tag zu sich nehmen?

2. Wie viele Kilokalorien sollten 5 Mädchen zusammen am Tag zu sich nehmen?

3. Ein Junge isst an einem Tag sehr viel und nimmt 3000 Kcal zu sich. Wie viele Kcal hat er mehr als empfohlen zu sich genommen?

4. Ein Mädchen hungert an einem Tag und nimmt nur 1000 Kcal zu sich. Wie viele Kcal hat sie weniger als empfohlen zu sich genommen?