

Beachte alle drei Seiten! Seite 1 Informationen, Seite 2, 3 Aufgaben!

INFORMATION

Grundumsatz Frauen	0,9 x Körpergewicht in kg x 24
Grundumsatz Männer	1 x Körpergewicht in kg x 24

Leistungsumsatz	Grundumsatz x PAL-Wert	
	PAL-WERTE	
	Tätigkeit	PAL-WERT
	Person, die nur sitzt oder liegt	0,2
	Person, die fast nur sitzt (z.B. Büroangestellte)	0,4
	Person, die viel sitzt, aber auch geht und steht (z.B. Schüler)	0,6
	Person, die fast nur steht und geht (z.B. Verkäufer, Handwerker)	0,8
Person, die körperlich schwer arbeitet (z.B. Leistungssportler, Bauarbeiter)	1,2	

Gesamtumsatz	Grundumsatz + Leistungsumsatz
---------------------	-------------------------------

BMI Body-Mass-Index	$\frac{\text{Körpergewicht in kg}}{\text{Größe in m} \times \text{Größe in m}}$		
	Kategorie	BMI	
	starkes Untergewicht	< 16	Untergewicht
	mäßiges Untergewicht	16-16,9	
	leichtes Untergewicht	17-18,5	
	Normalgewicht	18,6-24,9	Normalgewicht
	Übergewicht	25-29,9	Übergewicht
	Adipositas Grad I	30-34,9	Fettleibigkeit
	Adipositas Grad II	35-40	
Adipositas Grad III	> 40		

AUFGABEN

1. Berechne den Gesamtumsatz für folgende Personen.
Gib jeweils die Formeln an, den kompletten Rechenweg sowie einen Antwortsatz!
Unterstreiche die wichtigen Informationen, die du für die Berechnung benötigst!
 - a) Sophie ist 35 Jahre alt und arbeitet als Büroangestellte. Ihr Gewicht liegt bei 55 kg.
 - b) Felix ist 16 Jahre alt und besucht die 10. Klasse einer Realschule plus in Hamburg. Sein Gewicht liegt bei 75 kg.
 - c) Viktoria ist 25 Jahre alt und ist Leistungssportlerin im Bereich Pferdesport. Ihr Gewicht liegt bei 48 kg.
2. Berechne den BMI für folgende Personen und bewerte das Ergebnis mit Hilfe der Übersicht.

	Maria, 16 Jahre	Mark, 37 Jahre	Peter, 25 Jahre	Linda, 28 Jahre
Körpergröße:	1,58 m	1,85 m	1,76 m	1,62 m
Körpergewicht:	39 kg	92 kg	120 kg	55 kg

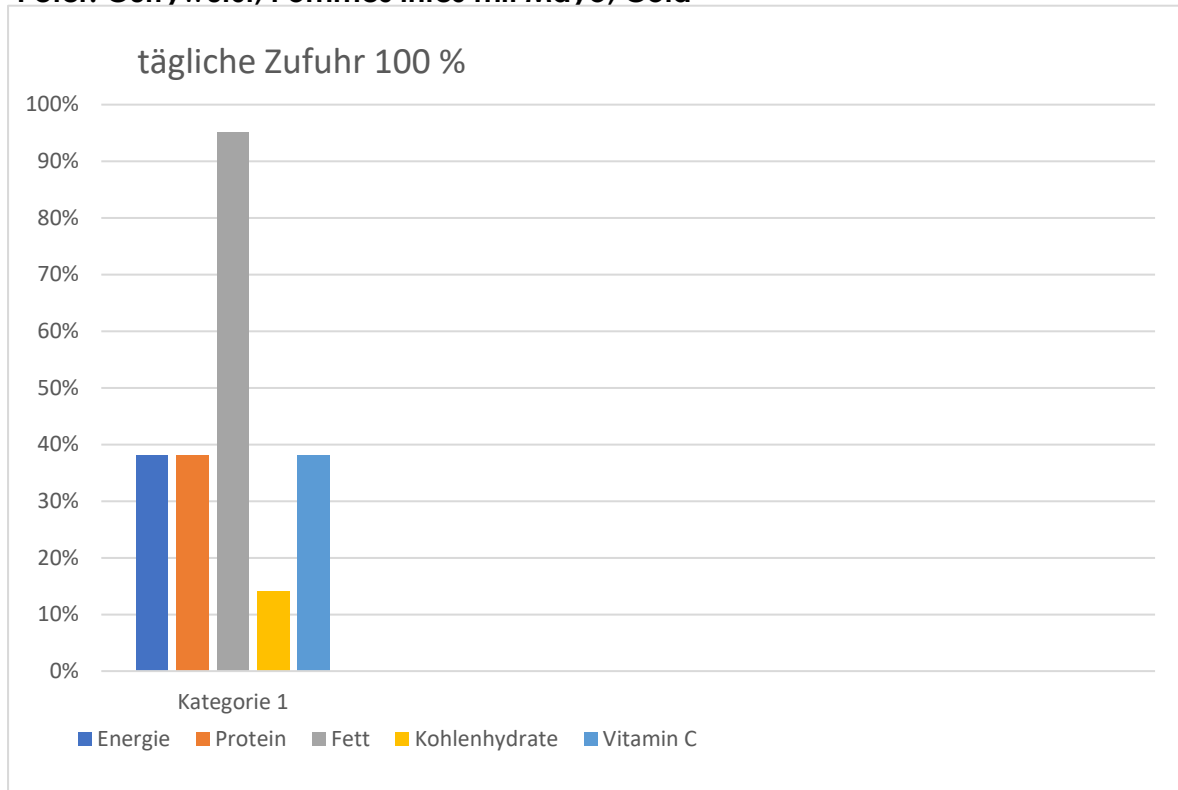
→ **Info zu Mark:** Er ist Bodybuilder und hat durch das Training einen sehr muskulären Körper! Beachte dies bei der Bewertung seines BMI!

3. Recherchiere den Kaloriengehalt folgender Lebensmittel:
 1. Döner
 2. Big Mac
 3. Chicken Nuggets
 4. Schokoladen-Brownie
 5. Apfelkuchen

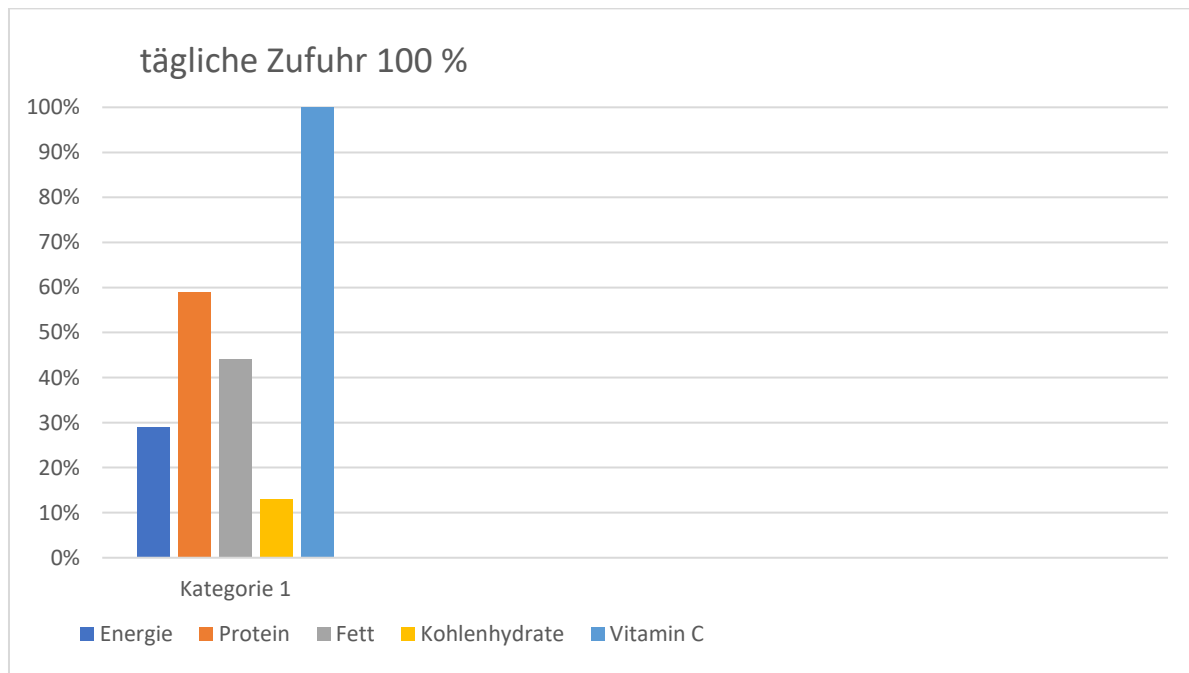
Fast Food

1. Zähle Fast Food-Gerichte auf.
2. Beurteile die zwei Menüs:

Peter: Currywurst, Pommes frites mit Mayo, Cola



Tina: Hamburger, Chef-Salat, Orangensaft



3. Welche wichtigen/unwichtigen Nährstoffe bietet Fast Food deinem Körper? Schreibe eine ausführliche Antwort.
4. Ist Fast Food gut für die Umwelt? Recherchiere und schreibe eine ausführliche Antwort.