

Schnitten for energy

MINI Workshop

Recherchiere im Kaufhaus den Kaloriengehalt der angeführten Lebensmittel und berechne mit Hilfe der untenstehenden Verweise und Tabellen (angenommenes Körpergewicht von 65 kg):
Wie viele Kilometer kann man mit der Energie von

- einer Packung Neapolitaner Schnitten
 - von 100 g Erdnüssen
- einer mittelgroßen (175 g) Packung Kartoffelchips
 - von 50 g Reiswaffeln
 - von 1 l Vollmilch

a) ...langsam joggen?

b) ...schnell Rad fahren?

c) ...tanzen?

Verweise:

► <http://gesund.co.at/gesund/gesunde-ernaehrung/kalorientabelle/>

► www.kalorientabelle.net

► Durchschnittlicher Kalorienverbrauch für 65 kg Körpergewicht:

	15	30	45	60 min
Aerobic	103	206	309	412
Bergwandern mit Gepäck	98	196	294	392
Bergsteigen	118	236	354	472
Fitnessstraining	179	358	537	716
Fußball	129	258	387	516
Gymnastik, leichte	49	98	147	196
Gymnastik	88	176	264	352
Inline-Skating	117	234	351	468
Langsames Joggen (1 km in 7 min)	133	266	399	532
Mittel schnelles Joggen (1 km in 5 min)	203	406	609	812
Schnelles Joggen (1 km in 3,5 min)	282	564	846	1128
Mountainbiking	140	280	420	560
Rad fahren 15 km/h	98	196	294	392
Rad fahren 25 km/h	166	332	498	664
Reiten, Galopp	134	268	402	536

Rudern	140	280	420	560
Schwimmen, langsam	125	250	375	500
Schwimmen, zügig	152	304	456	608
Ski fahren, Abfahrt	88	176	264	352
Skilanglauf, langsam	133	266	399	532
Skilanglauf, zügig	152	304	456	608
Snowboarding	133	266	399	532
Squash	197	394	591	788
Tanzen	66	132	198	264
Tanzen, klassisch	119	238	357	476
Tennis	107	214	321	428
Tischtennis	67	134	201	268
Volleyball	57	114	171	228
Walking	107	214	321	428
Windsurfen	84	168	252	336