

# Wobei verbrauche ich am Tag Kalorien?

## Aufgaben

1. Schreibe zuerst deine täglichen Tätigkeiten auf. Ergänze in der Tabelle.
2. Schätze danach, wie viele Kalorien du für einzelne Tätigkeiten täglich brauchst. Trage deine Schätzungen in die Tabelle ein.
3. Recherchiere den tatsächlichen Verbrauch im Internet und vergleiche ihn mit deinen Angaben. Nützliche Seiten sind: [www.aok.de](http://www.aok.de); [www.dge.de](http://www.dge.de); [www.bmelv.de](http://www.bmelv.de); [www.ugb.de](http://www.ugb.de); [www.ernaehrung.de](http://www.ernaehrung.de)



Illustration: © Alexander Weiler

Tätigkeit	Zeitaufwand pro Tag in Minuten (min)	meine Schätzung zum Kalorienverbrauch in kcal	Kalorienverbrauch lt. Tabelle
<b>fernsehen</b>			
<b>lernen</b>			
<b>schlafen</b>			
<b>telefonieren</b>			



Illustration: © Alexander Weiler