

Sportunterricht Zuhause – Erarbeitung theoretischer Inhalte

Sportunterricht Zuhause – Erarbeitung sporttheoretischer Inhalte: Bewegung im Alltag/Ernährung

S. Mahnke

Zeit	2-3 Doppelstunden
Niveau	Einführung, Klassen 5-7
Ort	Videokonferenz, Mebis, Klassenzimmer
Ziele	Wichtigkeit von Bewegung im Alltag erkennen; Auswirkungen von Bewegungsmangel erfahren, Grundlagen von Ernährung und Energieverbrauch
Kompetenzen	Wesentliche Grundlagen gesundheitsorientierter, sportlicher Betätigung bzw. Ernährung erwerben und deren Bedeutung für eine ganzheitlich-gesunde Lebensführung erkennen

Fachliche Hinweise

In Zeiten von Home-Schooling wird die selbstständige Bewegung noch wichtiger als im normalen Alltag. Daher sollen die Schülerinnen und Schüler für das Thema der Bewegung im Alltag bzw. der Gefahren von Bewegungsmangel sensibilisiert werden. Der Mangel an körperlicher Aktivität ist bei Kindern mittlerweile zu einem ernstem Problem geworden. Die Folgen reichen von mangelnder körperlicher Fitness über Haltungsschäden bis hin zu geringerer geistiger Leistungsfähigkeit. Spätfolgen im Erwachsenenalter sind der frühere Beginn von Herz-Kreislauferkrankungen und Rückenleiden. Auch Übergewicht wird selbstverständlich mit zu wenig Bewegung in Verbindung gebracht. Hier bietet es sich an, das Thema der richtigen Ernährung aufzugreifen. Die Schülerinnen und Schüler sollen den Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und Ernährung begreifen. Sie sollen auch erfahren, wie viel Energie Lebensmittel enthalten und wie viel Bewegung für das Verbrennen dieser Kalorien notwendig ist.

Praktische Tipps

Zur Vorbereitung und Durchführung der Videokonferenzen

- Das folgende Konzept bzw. die ersten beiden Doppelstunden können ohne viel Vorbereitung durchgeführt werden. Sie eignen sich besonders für den Digitalunterricht, da sie gänzlich über Videokonferenzen durchgeführt werden können.
- In den ersten beiden Doppelstunden reflektieren die Schülerinnen und Schüler ihren Alltag und die darin enthaltene Bewegung, sie informieren sich über die Bedeutung von Bewegung im Allgemeinen und die Folgen von Bewegungsmangel. Die Rechercheergebnisse werden in Form einer Mindmap festgehalten.
- Die zweite Doppelstunde behandelt das Thema Ernährung. Die Schülerinnen und Schüler informieren sich über die allgemeinen Grundlagen der Ernährung. Sie lernen die Inhaltsstoffe von Nahrungsmitteln kennen. Besonders sollen hier Nährstoffe hervorgehoben werden. Außerdem soll eine Verknüpfung von Energieaufnahme und Energieverbrauch mit vorgegebenen

Sportunterricht Zuhause – Erarbeitung theoretischer Inhalte

Beispielen hergestellt werden. Die Rechercheergebnisse werden abermals auf einer Mindmap festgehalten.

- In einer möglichen dritten Doppelstunde können die erstellten Mindmaps auf einem Plakat zusammengefasst und so die Inhalte wiederholt bzw. gefestigt werden.

Stundenübersicht

Doppelstunde 1:	Mehr Bewegung im Alltag
Doppelstunde 2:	Ernährung und Energieverbrauch
Doppelstunde 3:	Wiederholung und Präsentation der Ergebnisse

Sportunterricht Zuhause – Erarbeitung theoretischer Inhalte

Doppelstunde 1: Mehr Bewegung im Alltag

1. Auf einen Blick:

Material	Phasen	Organisation, Materialbedarf
M 1	Vorbereitung Veröffentlichung des Links für die gemeinsame Videokonferenz in einem Mebiskurs. Hochladen des Arbeitsblatts <i>Sportunterricht Zuhause – Mehr Bewegung im Alltag</i> (M1).	Mebiskurs für alle Schülerinnen und Schüler Videokonferenzlink erstellen Arbeitsblatt hochladen
M 1	Begrüßung und Erläuterung der Aufgaben Zulassung aller Schülerinnen und Schüler zur Videokonferenz und Begrüßung. Die drei Aufgabenstellungen werden den Schülerinnen und Schülern vorgestellt. Anschließend können Fragen gestellt werden.	Vorlesen und Erläuterung der drei Aufgabenstellungen
M 1	Bearbeitung der Aufgaben (ca. 60 Minuten) Die Schüler erledigen nun die drei Aufgaben. Die Lehrkraft kann über die Chatfunktion der Videokonferenz anfallende Fragen beantworten.	Einzelarbeit
	Ergebnisbesprechung Nach der Bearbeitungsphase werden nun die Ergebnisse der Internetrecherche besprochen. Die Lehrkraft stellt dazu Fragen und geht auf die individuellen Antworten ein bzw. erläutert diese.	Blitzchat mit Erläuterungen der Lehrkraft Zusätzliche Erläuterungen durch Schülerinnen und Schüler möglich
	Ergebnissicherung und Ausblick Die Lehrkraft weist darauf hin, die erstellten Mindmaps auf Mebis hochzuladen, damit diese anschließend zu einem gemeinsamen Klassenplakat zusammengefügt werden können.	

2. Stundenverlauf:

Vorbereitung:

Damit alle Schülerinnen und Schüler an der Videokonferenz teilnehmen können, muss die Lehrkraft ihnen den Link auf Mebis zur Verfügung stellen. Auch das Arbeitsblatt *Sportunterricht Zuhause – Mehr Bewegung im Alltag* muss den Schülerinnen und Schülern dort zugänglich gemacht werden.

Begrüßung:

Die Lehrkraft lässt alle Teilnehmer zur Videokonferenz zu. Sobald alle anwesend sind, wird der Arbeitsauftrag von der Lehrkraft vorgelesen und die einzelnen Aufgaben erläutert. Über Wortmeldungen oder die Chatfunktion kann die Lehrkraft aufkommende Fragen in der Videokonferenz beantworten.

Bearbeitung der Aufgaben:

Die Schülerinnen und Schüler bekommen nun 60 Minuten Zeit, die Aufgaben in Einzelarbeit zu bearbeiten. Die Lehrkraft gibt dafür den gemeinsamen Treffpunkt in der Videokonferenz bekannt. Die Schülerinnen und Schüler müssen für die Bearbeitungsphase nicht unbedingt in der Videokonferenz anwesend sein. Für Fragestellungen über die Chatfunktion ist dies jedoch notwendig.

Sportunterricht Zuhause – Erarbeitung theoretischer Inhalte

Ergebnisbesprechung

Nach der Bearbeitungsphase werden nun die Ergebnisse der Internetrecherche und der erstellten Mindmaps besprochen. Um viele Antworten auf einmal zu sammeln, bietet sich die Chatfunktion der Videokonferenz an. Analog zur Blitzlicht-Methode, kann dies über einen Blitzchat erfolgen. Die Schüler sollen zeitgleich Ein-Wort-Antworten oder kurze Phrasen in den Chat senden, die Lehrkraft kommentiert diese bzw. erläutert diese gegebenenfalls.

Zum Einstieg bietet sich an, die Schülerinnen und Schüler nach modernen Fortbewegungsmitteln zu fragen, die unsere Bewegung im Alltag beeinflussen. Erfahrungsgemäß werden hier Auto, Zug, Flugzeug, Schiff, etc. genannt. Gegebenenfalls muss von der Lehrkraft nachgeholfen werden, damit auch der Aufzug, die Rolltreppe oder das Förderband genannt werden. Die Lehrkraft sollte kurz alle Nennungen kommentieren und deren Vorteile bzw. Einfluss auf die Bewegung im Alltag aufzeigen.

Danach werden die Ergebnisse der Recherche zur Wichtigkeit der Bewegung im Alltag und den Gefahren von Bewegungsmangel gesammelt. Auch hier sollen die Schülerin und Schüler ihre Ergebnisse über die Chatfunktion nennen und verschriftlichen. Die Lehrkraft kommentiert diese Wortmeldungen und erklärt deren Bedeutung für alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Häufige Nennungen betreffen die Bereiche Energieumsatz, Herz-Kreislauf-System, Bewegungsapparat, Immunabwehr, Gehirnfunktion und Psyche.

Ergebnissicherung und Ausblick

Die von den Schülerinnen und Schülern erstellten Mindmaps können auf Mebis hochgeladen werden. Dafür erstellt die Lehrkraft dort eine Aufgabe mit Abgabemöglichkeit für Dateien. Der Vorgang wird kurz erklärt (auch eine exemplarische Demonstration über einen geteilten Bildschirm ist möglich). Auf dem Computer erstellte Mindmaps können problemlos auf Mebis hochgeladen werden. Es können aber auch handschriftlich erstellte Mindmaps abfotografiert und die Fotos hochgeladen werden. Die Lehrkraft sichtet die Ergebnisse. Diese können im nächsten Präsenzunterricht ausgeteilt bzw. als Grundlage für die Erstellung eines gemeinsamen Plakats zum Thema *Mehr Bewegung im Alltag* genutzt werden.

Sportunterricht Zuhause – Erarbeitung theoretischer Inhalte

Doppelstunde 2: Ernährung und Energieverbrauch

1. Auf einen Blick:

Material	Phasen	Organisation, Materialbedarf
M 2	Vorbereitung Veröffentlichung des Links für die gemeinsame Videokonferenz in einem Mebiskurs. Hochladen des Arbeitsblattes <i>Sportunterricht Zuhause – Ernährung und Energieverbrauch</i> (M2).	Mebiskurs für alle Schülerinnen und Schüler Videokonferenzlink erstellen Arbeitsblatt hochladen
M 2	Begrüßung und Erläuterung der Aufgaben Zulassung aller Schülerinnen und Schüler zur Videokonferenz und Begrüßung. Die vier Aufgabenstellungen werden den Schülerinnen und Schülern vorgestellt. Anschließend können Fragen gestellt werden.	Vorlesen und Erläuterung der vier Aufgabenstellungen
M 2	Bearbeitung der Aufgaben (ca. 60 Minuten) Die Schüler erledigen nun die vier Aufgaben. Die Lehrkraft kann über die Chatfunktion der Videokonferenz aufkommende Fragen beantworten.	Einzelarbeit
M 3	Ergebnisbesprechung Nach der Bearbeitungsphase werden nun die Ergebnisse der Internetrecherche besprochen. Die Lehrkraft stellt dazu Fragen und geht auf die individuellen Antworten ein bzw. erläutert diese.	Blitzchat mit Erläuterungen der Lehrkraft Zusätzliche Erläuterungen durch Schülerinnen und Schüler möglich
	Ergebnissicherung und Ausblick Die Lehrkraft weist darauf hin, die erstellten Mindmaps auf Mebis hochzuladen, damit diese anschließend zu einem gemeinsamen Klassenplakat zusammengefügt werden können.	

2. Stundenverlauf:

Vorbereitung:

Damit alle Schülerinnen und Schüler an der Videokonferenz teilnehmen können, muss die Lehrkraft ihnen den Link auf Mebis zur Verfügung stellen. Auch das Arbeitsblatt *Sportunterricht Zuhause – Mehr Bewegung im Alltag* muss den Schülerinnen und Schülern dort zugänglich gemacht werden.

Begrüßung:

Die Lehrkraft lässt alle Teilnehmer zur Videokonferenz zu. Sobald alle anwesend sind, wird der Arbeitsauftrag von der Lehrkraft vorgelesen und die einzelnen Aufgaben erläutert. Über Wortmeldungen oder die Chatfunktion kann die Lehrkraft aufkommende Fragen in der Videokonferenz beantworten.

Bearbeitung der Aufgaben:

Bevor die Schülerinnen und Schüler nun 60 Minuten Zeit für die Bearbeitung der Aufgaben in Einzelarbeit bekommen, gibt die Lehrkraft noch die Uhrzeit für den gemeinsamen Treffpunkt nach der Bearbeitungsphase in der Videokonferenz bekannt. Die Schülerinnen und Schüler müssen während der Bearbeitung nicht unbedingt in der Videokonferenz anwesend sein. Für Fragestellungen über die Chatfunktion ist dies jedoch notwendig.

Sportunterricht Zuhause – Erarbeitung theoretischer Inhalte

Ergebnisbesprechung

Nach der Bearbeitungsphase werden nun die Ergebnisse der Internetrecherche und der erstellten Mindmaps besprochen. Um viele Antworten auf einmal zu sammeln, bietet sich wieder die Chatfunktion der Videokonferenz an. Die Schülerinnen und Schüler sollen erneut Ein-Wort-Antworten oder kurze Phrasen in den Chat senden, die Lehrkraft kommentiert bzw. erläutert diese.

Zunächst sollen die Nähr-Ergänzungstoffe der Nahrung genannt werden. Nachdem alle aufgezählt wurden, strukturiert die Lehrkraft diese und fragt für jeden einzelnen Stoff, wofür der Körper diesen braucht (vgl. M3).

Dieselbe Vorgehensweise wird auch für die zweite Frage angewandt. Die Schülerinnen und Schüler sollen den Energiebedarf des Menschen nennen und die Begriffe Grund- und Leistungsumsatz erläutern. Hier soll auch auf den Unterschied zwischen Männern und Frauen bzw. Jungen und Mädchen eingegangen werden (vgl. M3).

Für die dritte Frage kann ebenfalls die Chatfunktion genutzt werden. Die Lehrkraft fragt die Ergebnisse der Recherche der Reihe nach ab (Cola, Big Mac, 100g Snickers, vgl. M3) und kontrolliert auf diese Weise die Werte. Auch die Zeiten für die sportlichen Betätigungen Laufen und Fahrradfahren werden so abgefragt. Hier muss die Lehrkraft die Ergebnisse ebenfalls einordnen und gegebenenfalls auf die verschiedenen Intensitäten und den daraus resultierenden Energieverbrauch hinweisen.

Ergebnissicherung und Ausblick

Die von den Schülerinnen und Schülern erstellten Mindmaps können auf Mebis hochgeladen werden. Dafür erstellt die Lehrkraft dort eine Aufgabe mit Abgabemöglichkeit für Dateien. Der Vorgang wird kurz erklärt (auch eine exemplarische Demonstration über einen geteilten Bildschirm ist möglich). Auf dem Computer erstellte Mindmaps können problemlos auf Mebis hochgeladen werden. Es können aber auch handschriftlich erstellte Mindmaps abfotografiert und Fotos hochgeladen werden. Die Lehrkraft sichtet die Ergebnisse. Diese können im nächsten Präsenzunterricht ausgeteilt bzw. als Grundlage für die Erstellung eines gemeinsamen Plakats zum Thema *Ernährung und Energieverbrauch* genutzt werden.

Sportunterricht Zuhause – Erarbeitung theoretischer Inhalte

Doppelstunde 3: Wiederholung und Präsentation der Ergebnisse

Die im Folgenden beschriebene Stunde bezieht sich auf die Durchführung im Präsenzunterricht. Natürlich gibt es auch Möglichkeiten, die eingereichten Ergebnisse der Klasse digital zur Verfügung zu stellen. Die Lehrkraft kann z.B. alle Mindmaps zusammenfügen und für die Klasse auf Mebis hochladen. So können die Ergebnisse detailliert online besprochen bzw. erweitert werden.

In diesem Beispiel fiel die Wahl auf die Bearbeitung im Präsenzunterricht, da dies auch nach einiger Zeit noch möglich ist. Der gelernte Stoff kann auf diese Weise noch einmal wiederholt und diese wichtigen Themen zusätzlich gefestigt werden. Dies muss nicht zwingend im Sportunterricht stattfinden, sondern kann auch fächerübergreifend geschehen.

1. Auf einen Blick:

Material	Phasen	Organisation, Materialbedarf
Eingereichte Mindmaps der Schülerinnen und Schüler	Vorbereitung Die eingereichten Mindmaps der Schülerinnen und Schüler sollen in den Unterricht mitgebracht werden bzw. kann die Lehrkraft diese ausdrucken und mitbringen.	Mindmaps der Schülerinnen und Schüler
	Begrüßung Die Lehrkraft begrüßt alle Schülerinnen und Schüler und wiederholt die Inhalte der zwei vorangegangenen Doppelstunden.	Unterrichtsgespräch
	Erstellung von Klassenplakaten Erstellung von zwei großen Klassenplakaten. Hier bietet es sich an, die Klasse in zwei Gruppen (<i>Bewegung im Alltag / Ernährung und Energieverbrauch</i>) zu teilen.	Schülerinnen und Schüler in zwei Gruppen teilen, Plakate, Filzstifte
	Ergebnisbesprechung Vorstellung der einzelnen Plakate durch die Gruppen. Feedback und Erweiterungsvorschläge der jeweils anderen Gruppe.	
	Ausklang Gemeinsames Aufhängen und Würdigung der Plakate durch die Lehrkraft.	

2. Stundenverlauf:

Vorbereitung:

Die Schülerinnen und Schüler sollen ihre erstellten Mindmaps mit in den Unterricht bringen. Alternativ kann die Lehrkraft diese auch ausdrucken und in den Unterricht mitnehmen.

Begrüßung:

Die Lehrkraft begrüßt alle Schülerinnen und Schüler und wiederholt die Inhalte der zwei vorangegangenen Doppelstunden anhand von Fragen. L: *Welche modernen Fortbewegungsmittel beeinflussen unsere Bewegung im Alltag? Warum ist Bewegung so wichtig? Was ist Bewegungsmangel und welche Folgen hat er? Welche Stoffe stecken eigentlich so alle in unserer Ernährung und wofür braucht unser*

Sportunterricht Zuhause – Erarbeitung theoretischer Inhalte

Körper diese? Wie viele Kalorien befinden sich in einer Cola und wie lange muss ich dafür Fahrrad fahren?

Erstellung der Klassenplakate:

Hier bietet es sich an, die Klasse in zwei Gruppen zu teilen. Die eine Gruppe erstellt ein Plakat zum Thema *Bewegung im Alltag*, die andere Gruppe zum Thema *Ernährung und Energieverbrauch*. Als Grundlage dafür dienen den Schülerinnen und Schülern ihre individuell erstellten Mindmaps. Anhand dieser sollen sie nun gemeinsam in der Gruppe eine große Mindmap für das Klassenzimmer erstellen.

Ergebnisbesprechung

Die einzelnen Gruppen stellen jeweils ihre Mindmap vor. Die andere Gruppe gibt nach der Präsentation Feedback und kann Ergänzungsvorschläge einbringen.

Ausklang

Die erstellten Plakate werden gemeinsam im Klassenzimmer aufgehängt.

Sportunterricht Zuhause – Erarbeitung theoretischer Inhalte

Material 1

Thema: Mehr Bewegung im Alltag

In der heutigen Zeit bewegt sich der Mensch um rund zwei Drittel weniger als noch vor 100 Jahren. Dank moderner Fortbewegungsmittel und der rasanten Entwicklung der Technik müssen wir uns im Alltag kaum noch bewegen. Unsere rund 500 Muskeln werden daher kaum noch gefordert und drohen zu verkümmern!

Bearbeite die folgenden Aufgaben und mache dir Notizen dazu.

1. Mach dir Gedanken, wie du mehr Bewegung in deinen Alltag bringen könntest. Überlege dir hierzu, wie dein Alltag aussieht.
Folgende Überlegungen können dir helfen:
 - Welche Tätigkeiten führst du tagtäglich aus?
 - Wie führst du diese Tätigkeiten aus?
 - Bist du dabei in Bewegung oder sitzt du?
 - ...
2. Recherchiere im Internet, warum Bewegung so wichtig ist und welche Gefahren durch Bewegungsmangel entstehen können.
3. Erstelle für die Mitschüler deiner Sportklasse eine übersichtliche Mindmap zum **Thema „Mehr Bewegung im Alltag“**. Du sollst hier sowohl **allgemeine Informationen zum Thema ansprechen** als auch **Ideen für mehr Bewegung im Alltag** einbringen. Gestalte die Mindmap auf einem eigenen Blatt.

Sportunterricht Zuhause – Erarbeitung theoretischer Inhalte

Material 2

Thema: Ernährung und Energieverbrauch

Ohne Essen könnten wir nicht überleben. Aber warum eigentlich? Wofür braucht der Körper Nahrung und was liefert diese unserem Körper? Versuche folgende Aufgaben mit Hilfe einer Internetrecherche zu beantworten.

1. Welche Nährstoffe und Ergänzungsstoffe gibt es eigentlich und welche Aufgaben haben sie? Die folgende Tabelle kann dir helfen, deine Rechercheergebnisse zu strukturieren:

Nähr-, Ergänzungsstoffe in der Nahrung	Wofür braucht der Körper sie?

2. Was ist der Energiebedarf eines Menschen? Und was bedeuten die Begriffe Grundumsatz und Leistungsumsatz? Finde heraus, wie viele Kalorien ein normaler Erwachsener bzw. ein Jugendlicher täglich verbraucht und was sich hinter den Begriffen Grundumsatz und Leistungsumsatz verbirgt.
3. Wie viele Kalorien befinden sich in unseren Lebensmitteln und wie lange müssen wir uns bewegen, damit wir diese wieder verbrauchen? Recherchiere, wie viel Kalorien sich in 0,5 l Cola, in einem Big Mac und in 100g Snickers Schokoriegel befinden. Kannst du auch herausfinden, wie lange du z.B. mit dem Fahrrad fahren oder laufen musst, damit du diese Kalorien wieder verbrannt hast?
4. Erstelle für die Mitschüler deiner Sportklasse eine übersichtliche Mindmap zum **Thema „Ernährung und Energieverbrauch“**. Du sollst hier sowohl **allgemeine Informationen zur Ernährung** als auch **den Energieverbrauch des Menschen bzw. den Energiewert von einzelnen Produkten** einbringen. Gestalte die Mindmap auf einem eigenen Blatt.

Material 3

Lösungsblatt: Ernährung und Energieverbrauch

Auflistung und exemplarische Erläuterung der Bestandteile der Nahrung:

(Quelle: https://www.planet-schule.de/fileadmin/dam_media/wdr/abenteuer_ernaehrung/pdf/AB1_Was_steckt_in_der_Nahrung.pdf)

Kohlenhydrate: Der wichtigste Energielieferant, Betriebsstoff. „Kohlenhydrate liefern deinem Körper schnell verfügbare Energie. Diese ist wichtig für Muskeln und Gehirn.“ Kohlenhydrate werden in geringen Mengen auch als Baustoffe verwendet. Die wichtigsten Kohlenhydrate sind verschiedene Zucker und Stärke.

Fett: Energielieferant, Betriebsstoff. „Genau wie Kohlenhydrate geben auch Fette dem Körper Energie. Fette sind sogar wahre Energiebomben: Sie geben dir doppelt so viel Energie wie Kohlenhydrate.“ Man unterscheidet zwischen pflanzlichem und tierischem Fett, zwischen gesättigten (festen) und ungesättigten (flüssigen) Fettsäuren.

Eiweiß: Baustoff. „Auch Eiweiße können deinem Körper Energie liefern – vor allem braucht er sie aber als Baustoffe, zum Beispiel für die Zellen von Muskeln, Knochen, Herz und Haut. Eiweiß ist vor allem für Kinder wichtig, weil sie noch wachsen.“

Vitamine: „Vitamine braucht man zwar nur in kleinen Mengen, aber dafür sind sie umso wichtiger, denn sie sorgen dafür, dass vieles in deinem Körper funktioniert.“ Vitamine kann der Körper nicht selbst herstellen, sie müssen mit der Nahrung aufgenommen werden. „Vitamin C stärkt zum Beispiel dein Immunsystem, damit du im Winter nicht so oft krank wirst. Vitamin B12 hilft dabei, Blut zu bilden, und Vitamin A ist gut für deine Augen.“

Mineralstoffe: „Mineralstoffe sind wichtige Baumeister in deinem Körper: Calcium ist gut für Knochen und Zähne.“ Eisen ist wichtig für den Sauerstofftransport. Mineralstoffe müssen nur in kleinen Mengen aufgenommen werden, sind aber lebenswichtig.

Ballaststoffe: „Früher hielt man diese Teile der Nahrung für überflüssig – inzwischen weiß man, dass Ballaststoffe satt machen und gut für deine Verdauung sind.“ Ballaststoffe sind vor allem in pflanzlichen Nahrungsmitteln enthalten. Sie sind unverdaulich und wichtig, um den Darm gesund zu halten.

Sportunterricht Zuhause – Erarbeitung theoretischer Inhalte

Energiebedarf:

- Erwachsener Mann: ca. 2.500, erwachsene Frau: ca. 1.900 Kalorien
- Teenager: Jungs ca. 2.500, Mädchen ca. 2.200 Kalorien

Energiewerte:

- 0,5 l Cola = 210 Kalorien
- Big Mac = 495 Kalorien
- 100g Snickers = 481 Kalorien

Sportliche Tätigkeit:

- | | | |
|------------------------|---|--------------------------|
| - Laufen 9 km/h | = | 10,0 Kalorien pro Minute |
| - Laufen 12 km/h | = | 11,4 Kalorien pro Minute |
| - Laufen 15 km/h | = | 13,1 Kalorien pro Minute |
| - Radfahren 18-21 km/h | = | 9,2 Kalorien pro Minute |
| - Radfahren 21-24 km/h | = | 11,7 Kalorien pro Minute |