

ENERGIE IN BALANCE EXTRABLATT

NAME

DATUM

Hinweis: Beachte die Regel zum Ab- und Aufrunden. Zur Erinnerung: bis 5 wird abgerundet, ab 5 wird aufgerundet.

Tätigkeit	Dauer (in Minuten)	Energieverbrauch (in Kilokalorien, kcal)	Passende Anzahl an Murmeln
Inlineskaten	30	120	12
Schlittschuh laufen	30	105	11
Basketball /Fußball	30	180	
Reiten	60	150	
Schwimmen (Brust)	20	100	
Joggen/Fangen (langsam)	30	120	
Skateboard fahren	30	75	
Seilspringen (moderat)	10	50	
Radfahren (langsam)	20	40	
Tischtennis	20	40	
Frisbee	20	30	

Lebensmittel/Getränk	Energiegehalt (kcal/100 g)	Passende Anzahl an Murmeln
1 Apfel	68	7
1 Karotte	48	5
1 Handvoll Gurke	10	
1 Handvoll Paprika	15	
1 Becher Naturjoghurt	105	
1 Becher Fruchtjoghurt	160	
1 Flasche/Päckchen Schulmilch (250 ml)	118	
200 ml Orangensaft	86	
200 ml Apfelschorle	48	
(Mineral-)Wasser	0	
1 Riegel Milkschokolade	107	
10 Gummibärchen	70	
Schokocroissant	253	

Ich vermute: _____

Ich fülle in den Beutel Aufnahme: _____ Ich fülle in den Beutel Verbrauch: _____

Ich beobachte: _____

Ich erkläre: _____