Liebe 5. Klässler,

warum müssen wir überhaupt Nahrung aufnehmen?

- Übernehme hierzu den Hefteintrag in deinen Hefter.
- Lese die dazugehörigen Seiten im Buch S. 78 und 79.
- Bearbeite das AB.

Ganz wichtig!!!

In der Woche darauf, 10.-14.05.21, sammel ich eure Hefter zur Benotung ein.

Bitte alle Hefter auf Vordermann bringen!

Du kannst den Hefter zu den gewohnten Schulzeiten im Sekretariat abgeben.

Zusätzlich nimmst du dir dort ein Experimentier-Set (Umschlag) für unser nächstes Thema mit nach Hause!

Weitere Infos wirst du rechtzeitig von mir bekommen.

Viele Grüße,

Fr. Kern

Hefteintrag

Warum müssen wir Nahrung aufnehmen?

AA: Überlege dir, was du den Tag über machst:

Fr. Kern: Essen, arbeiten, Fahrrad fahren, mit Familie spielen, Kochen, schlafen, ...

⇓

Für all das muss dein Körper vorbereitet sein. Er braucht Energie

Energie = ist notwendig, damit etwas funktioniert.
z.B. fühlen wir uns nach dem Frühstück gestärkt für die Schule, aber ohne Essen schnell schlapp und müde

Wie viel Energie man benötigt oder aufwendet, kann man messen.

Der Energiegehalt wird in Kilojoule (sprich: kilodschul) kJ angegeben.

Beispiele:

Für 60min	Liegen	benötigt der Körper	80kJ	Energie.
"	Computer spielen	"	260kJ	"
"	Rad fahren	"	700kJ	"
"	Joggen	"	1900kJ	"
"	Fußball spielen	"	3600kJ	"

AA: Schaue noch mal auf Zutatenliste der Lebensmittel. Wieviel Energie (= Brennwert) nimmst du pro 100g des Lebensmittels zu dir? Ist das viel oder wenig?

Tipp: Die Energie wird in kJ angegeben.

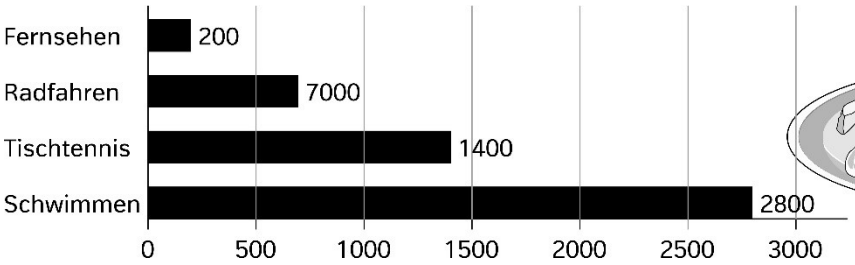
Nahrung liefert Energie

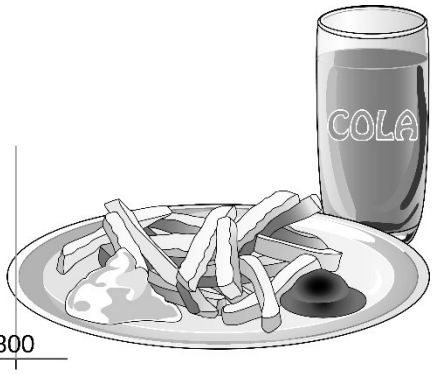
1. Ordne den Beschreibungen die richtigen Fachbegriffe zu.

In dieser Einheit wird der Energiegehalt von Nahrungsmitteln angegeben.	
Dies ist die ganze Energiemenge, die du an einem Tag umsetzt.	
So nennt man die tägliche Energie, die der Körper auch im Ruhezustand benötigt.	
Bezeichnung für die Energiemenge, die man für körperliche und geistige Aktivitäten braucht.	

2. Der abgebildete kleine Snack enthält etwa 2800 kJ Energie. Diese Energie soll wieder vollständig umgesetzt werden. Berechne, wie lange du dafür jeweils schwimmen, Tischtennis spielen, Rad fahren oder fernsehen musst.

Energieaufwand in Kilojoule pro Stunde ($\frac{kJ}{h}$)





Schwimmen	2800 kJ : 2800 $\frac{kJ}{h}$ = _____ h
Tischtennis	2800 kJ : _____ $\frac{kJ}{h}$ = _____ h
Radfahren	2800 kJ : _____ = _____
Fernsehen	_____ kJ : _____ = _____

3. Fülle die Lücken aus mit diesen Begriffen: *viel – Fett – Energie – bewegst – Überschuss*

Wenn du _____ isst und dich wenig _____, nimmst du mehr _____ auf als du benötigst. Diesen _____ an Energie speichert dein Körper als _____.