
Ein Gespür für Kalorien: Teil 1 Kalorienaufnahme

Allgemeines Kalorien-Quiz

Was sind Kalorien?

1. Fett
2. Zucker
3. Energie

Wonach richtet sich der Kalorienbedarf eines Menschen?

1. Körpergröße, Gewicht, Alter und Tätigkeit
2. Heimatland, Nationalität und Religion
3. Blutgruppe und Hautfarbe

Wie viele Kalorien benötigt ein 16-jähriger Jugendlicher pro Tag, der hauptsächlich sitzt (z.B. in der Schule) und WENIG Freizeitaktivität hat?

1. 2600 kcal/ pro Tag
2. 2000 kcal/ pro Tag
3. 2300 kcal/ Pro Tag

Wie viele Kalorien hat eine Tafel Vollmilchschokolade (100 g)?

1. 530 kcal
2. 255 kcal
3. 370 kcal

Wie viele Kalorien hat ein Croissant?

1. ca. 200 Kalorien
2. ca. 300 Kalorien
3. ca. 400 Kalorien

Bei welcher der drei Sportarten verbrennt man am meisten Kalorien?

1. Schwimmen
2. Joggen
3. Fahrrad fahren

Wie viele Kalorien benötigt eine 16-jährige Jugendliche pro Tag, die hauptsächlich sitzt (z.B. in der Schule), aber sehr VIELE Freizeitaktivität hat?

1. 2600 kcal/ pro Tag
2. 2000 kcal/ pro Tag
3. 2300 kcal/ Pro Tag

Ein Apfel hat viele Vitamine und Mineralstoffe - aber wie viele Kalorien hat ein 150 g schwerer Apfel?

1. ca. 50 Kalorien
2. ca. 80 Kalorien
3. ca. 100 Kalorien

Wie viele Kalorien hat eine Avocado?

1. ca. 110 Kalorien
2. ca. 160 Kalorien
3. ca. 200 Kalorien

Wie viele Kalorien hat ein Brötchen mit Butter und Salami?

1. 210 kcal
2. 320 kcal
3. 400 kcal

Lösungen

1. Frage: Energie
2. Frage: Körpergröße, Gewicht, Alter und Tätigkeit
3. Frage: 2000 kcal/ pro Tag
4. Frage: 530 kcal
5. Frage: ca. 400 Kalorien
6. Frage: Joggen
7. Frage: 2600 kcal/ pro Tag
8. Frage: ca. 80 Kalorien
9. Frage: ca. 160 Kalorien
10. Frage: 320 kcal

Weitere Praxistipps und Infos zum FreizeitFit4Kids-Programm findet ihr unter www.freizeitfit4kids.de

Wir freuen uns über Feedback und weitere Ideen von Euch. Gerne erstellen wir weitere Praxistipps gemeinsam mit Euch für unsere Website. Bei Interesse oder rückfragen, schreibt uns an kontakt@freizeitfit4kids.de