

## Ein Gespür für Kalorien

### Quiz: Kalorienverbrauch

Was muss unternommen werden, um sogenannten „leere“ Kalorien wieder abzutrainieren?  
 Schätze die Minutenanzahl

Wenn ich eine Tafel Schokolade (100 g) esse, muss ich ca. ____ Minuten joggen.	Wenn ich eine Tüte Chips (175 g) esse, muss ich ca. ____ Stunden schwimmen.
Wenn ich eine Salamipizza esse, muss ich ca. ____ Stunden ____ Minuten Fahrrad fahren.	Wenn ich einen Döner esse, muss ich ca. ____ Stunden ____ Minuten Inline skaten.
Wenn ich ein Twix esse (50 g), muss ich ca. ____ Minuten Aerobic durchführen	Wenn ich ein Brötchen mit Butter, Salami, Salat und Tomate esse, muss ich ca. ____ Minuten Fahrrad fahren
Wenn ich einen Schokomuffin und ein Glas Apfelsaft trinke, muss ich ca. ____ Minuten schwimmen.	Wenn ich eine Pommes mit Bratwurst und Ketchup esse, muss ich ca. ____ Stunde und ____ Minuten Fußball spielen
Wenn ich einen 0,5 Liter Energy Drink trinke, muss ich ca. ____ Minuten joggen.	Wenn ich einen Kinderriegel esse, muss ich ca. ____ Minuten Seil springen.

## Lösungen

Wenn ich eine Tafel Schokolade (100 g) esse, muss ich ca. 55 Minuten joggen.	Wenn ich eine Tüte Chips (175 g) esse, muss ich ca. 2 Stunden schwimmen.
Wenn ich eine Salamipizza esse, muss ich ca. 2 Stunden 30 Minuten Fahrrad fahren.	Wenn ich einen Döner esse, muss ich ca. 2 Stunden 20 Minuten Inline skaten.
Wenn ich ein Twix esse (50 g), muss ich ca. 35 Minuten Aerobic durchführen	Wenn ich ein Brötchen mit Butter, Salami, Salat und Tomate esse, muss ich ca. 45 Minuten Fahrrad fahren
Wenn ich einen Schokomuffin und ein Glas Apfelsaft trinke, muss ich ca. 40 Minuten schwimmen.	Wenn ich eine Pommes mit Bratwurst und Ketchup esse, muss ich ca. 1 Stunde und 15 Minuten Fußball spielen
Wenn ich einen 0,5 Liter Energy Drink trinke, muss ich ca. 20 Minuten joggen.	Wenn ich einen Kinderriegel esse, muss ich ca. 7 Minuten Seil springen.

Weitere Praxistipps und Infos zum FreizeitFit4Kids-Programm findet ihr unter [www.freizeitfit4kids.de](http://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 rücfagen, schreibt uns an [kontakt@freizeitfit4kids.de](mailto:kontakt@freizeitfit4kids.de)