

Station Eiweißkenner



Aufgabe 1: Proteinrechner „Wie viel Eiweiß braucht dein Körper?“

Eiweiß ist ein lebensnotwendiger Nährstoff und sollte von dir jeden Tag mit der Nahrung aufgenommen werden. Proteine übernehmen vielfältige Funktionen. Sie stellen Baustoffe für Zellen und Gewebe dar, bilden Antikörper und stärken so unser Immunsystem. Sie ermöglichen deiner Muskulatur Bewegung und liefern Energie mit 4kcal pro 1g Protein.

Wie viel Eiweiß dein Körper benötigt, ist abhängig von:

- deinem Alter
- deinem Gewicht und
- deiner Bewegungsaktivität



a) Berechne den Eiweißbedarf mit deinem Körpergewicht für alle vier aufgeführten Varianten und trage die Ergebnisse ein.

b) Markiere die Option farbig, bei der du den höchsten Bedarf an Eiweiß hättest.

<p>Alter: <18</p> <p>Sportliche Aktivität: weniger als 5 Std. pro Woche</p>
<p>Körpergewicht (kg).....x 1g = ____g</p> <p>Mein täglicher Eiweißbedarf beträgt ____g.</p>

<p>Alter: <18</p> <p>Sportliche Aktivität: mehr als 5 Std. pro Woche</p>
<p>Körpergewicht (kg).....x 1,6g = ____g</p> <p>Mein täglicher Eiweißbedarf beträgt ____g.</p>

<p>Alter: >18</p> <p>Sportliche Aktivität: weniger als 5 Std. pro Woche</p>
<p>Körpergewicht (kg).....x 0,8g = ____g</p> <p>Mein täglicher Eiweißbedarf beträgt ____g.</p>

<p>Alter: >18</p> <p>Sportliche Aktivität: mehr als 5 Std. pro Woche</p>
<p>Körpergewicht (kg).....x 1,4g = ____g</p> <p>Mein täglicher Eiweißbedarf beträgt ____g.</p>