

Quiz – Energie durch Bewegung

1. Sortiere folgende Aktivitäten nach Energieverbrauch bei gleicher Trainingsdauer. Nummeriere vom grössten (1) bis zum tiefsten Verbrauch (6).

3	Laufen (9 km/h) 300
6	Golfspielen 155
2	intensives Fussballspielen 360
1	sportliches Radfahren (25 km/h) 375
5	Aerobic (z. B. Winterfit) 225
4	zügiges Brustschwimmen 280

2. Wie hoch ist der durchschnittliche Grundumsatz unseres Körpers? Das ist die Energie, die ein Körper pro Tag braucht, um rein nur die Vitalfunktionen aufrecht zu erhalten (Thermoregulation, Herzschlag, Atmung, Verdauung).

- 100 kcal
- 1600 kcal
- 2600 kcal

3. Zucker – Energie in seiner reinsten Form! Wieviele Würfelzucker (à 3.7 g) stecken...

... in 5 dl Eistee?

- 5 Würfelzucker
- 8 Würfelzucker
- 14.5 Würfelzucker

... in 5 dl Apfelsaft?

- 5 Würfelzucker
- 8 Würfelzucker
- 14.5 Würfelzucker ¹

... in 5 dl Coca Cola?

- 5 Würfelzucker
- 8 Würfelzucker
- 14.5 Würfelzucker ²

¹ verschiedene Angaben in diversen Quellen, bis 15 Stück (14.5 im „Saldo“:

<https://www.saldo.ch/tests/tests/detail/d/wahre-zuckerbomben/>)

² <http://www.coca-cola-deutschland.de/produktinformationen/naehrwerte>

4. Wie lange müsste man Radfahren (Velotour, 15 km/h), um die Energie von einem Fläschchen Orangensaft à 3.3 dl (am Stand ausgestellt → 142 kcal) zu verbrauchen?

- 7 min Radfahren
- 21 min Radfahren**
(in 30 min Velofahren werden 200 kcal verbrannt; in 21 min 140 kcal)
- 32 min Radfahren

5. Um die Energie einer Tafel Schokolade (100 g) zu verbrauchen, muss man schon etwas mehr tun. Was stimmt wohl am ehesten?

- 30 min Schwimmen 280 kcal
- 50 min Radfahren (Velotour) 333 kcal
- 1 Stunde Laufen (ca. 600 kcal)**

Schokolade: 560 kcal

6. Welches ist die beliebteste Sportart von Herrn und Frau Schweizer?

- Wandern**
- Velofahren
- Laufen
- Schwimmen

Quelle: Coop Zeitung Juli 2017