

Körperliche Arbeit braucht Energie

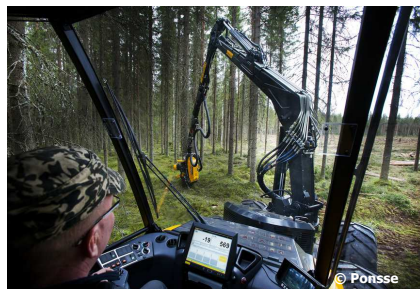
Energiebedarf im Forst

Beispiel berechnet mit:			
• Geschlecht: ♂	Bildschirmarbeiter (PAL 1,4*)	Maschinenfahrer (PAL 1,5*)	Waldarbeiter (manuelle Arbeit, PAL 2,3*)
• Gewicht: 90 kg			
• Alter: 31-60 Jahren			
Grundumsatz	1.906 kcal	1.906 kcal	1.906 kcal
Leistungsumsatz	762 kcal	953 kcal	2.478 kcal
Energiebedarf	2.668 kcal	2.859 kcal	4.384 kcal

*Physical Activity Level (WHO/FAO); Grundlage zur Berechnung des Energiebedarfs



Leistungsumsatz 750 kcal



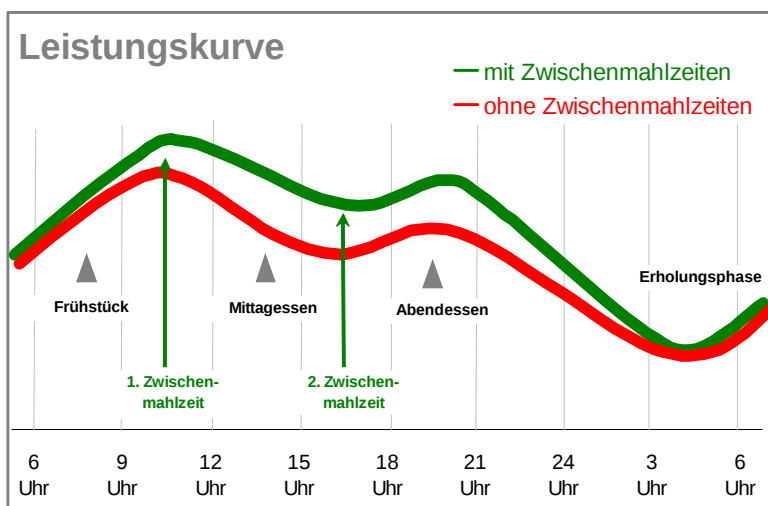
Leistungsumsatz 1.000 kcal



Leistungsumsatz 2.500 kcal

körperlich schwere Waldarbeit = höchster Leistungsumsatz

Zwischenmahlzeiten geben Kraft und machen die Arbeit leichter



Energiezufuhr gleichmäßig über den Arbeitstag verteilen durch:
Zwischenmahlzeiten