

Körperliche Arbeit braucht Energie

Energiebedarf im Forst

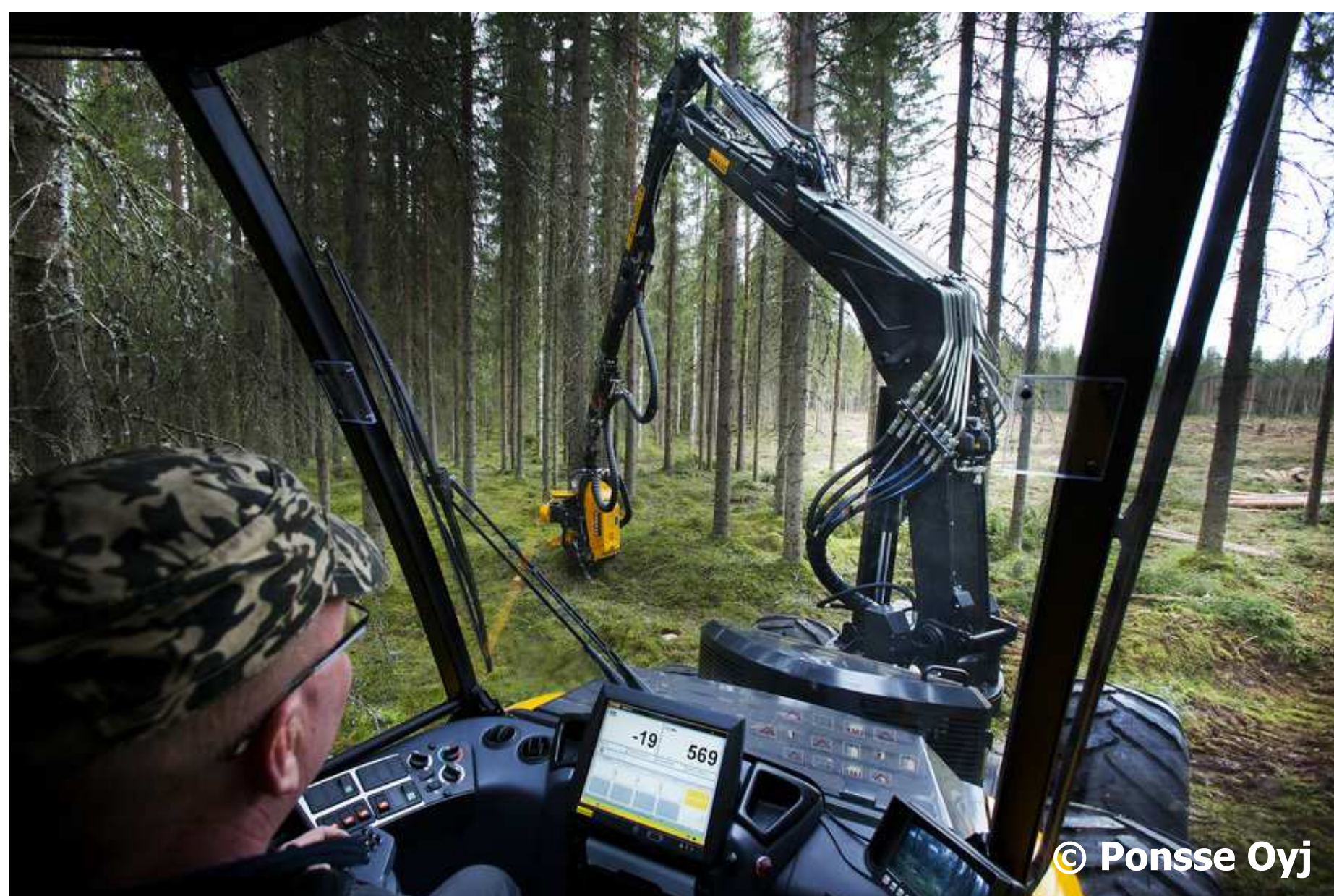
Beispiel berechnet mit:
• **Geschlecht:** ♂
• **Gewicht:** 90 kg
• **Alter:** 31-60 Jahren

	Bildschirmarbeiter (PAL 1,4*)	Maschinenfahrer (PAL 1,5*)	Waldarbeiter (manuelle Arbeit, PAL 2,3*)
Grundumsatz	1.906 kcal	1.906 kcal	1.906 kcal
Leistungsumsatz	<u>762 kcal</u>	<u>953 kcal</u>	<u>2.478 kcal</u>
Energiebedarf	2.668 kcal	2.859 kcal	4.384 kcal

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



Leistungsumsatz 750 kcal



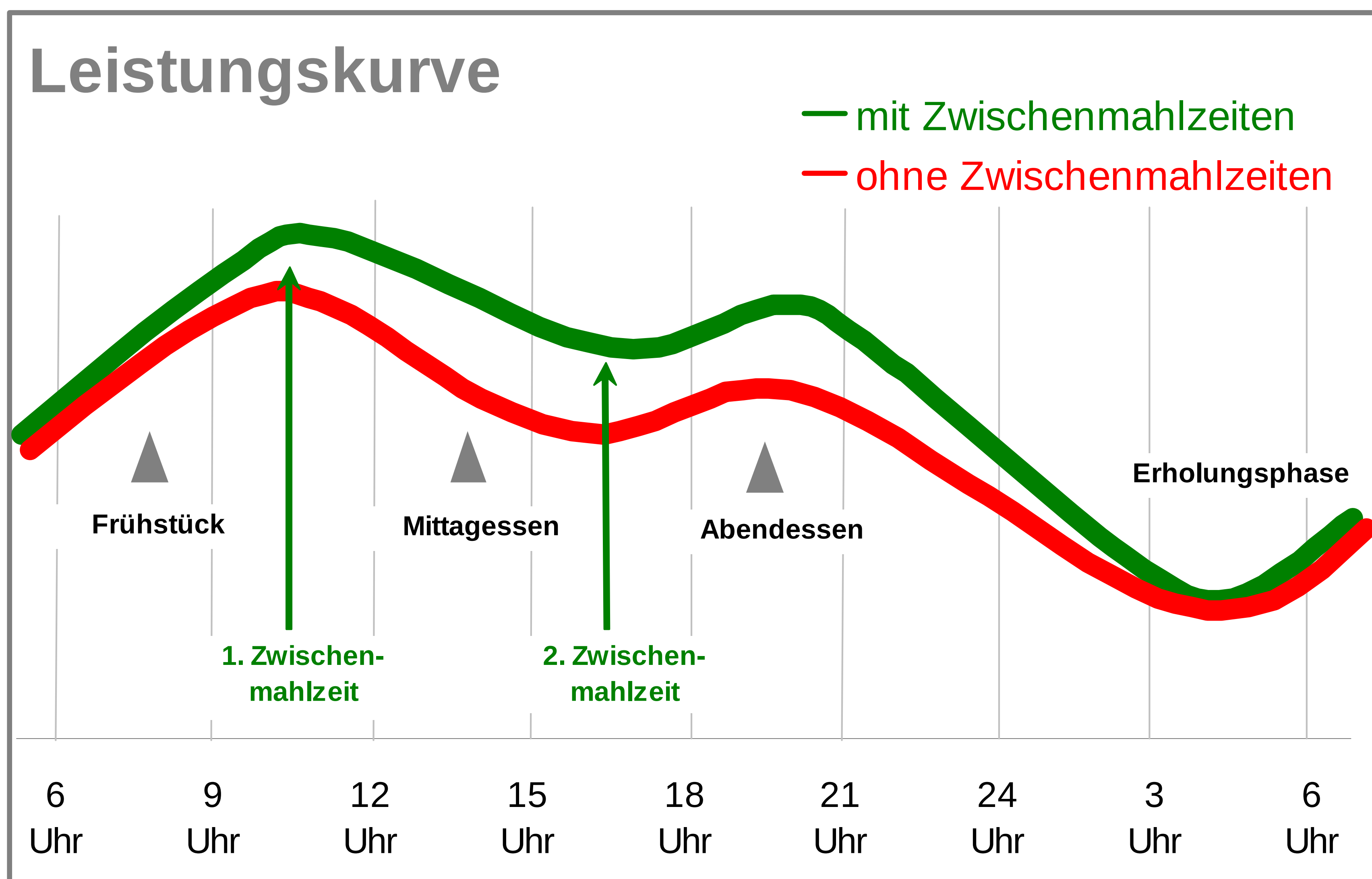
Leistungsumsatz 1.000 kcal



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