

In den letzten 20 bis 30 Jahren ist der Anteil der Energie, die wir täglich für Bewegung aufbringen (= Arbeitsumsatz), um durchschnittlich 200 bis 400 kcal zurückgegangen. Diese fehlende körperliche Aktivität führt in zweifacher Hinsicht zu einer positiven Energiebilanz, d. h. es werden mehr Kalorien aufgenommen, als man tatsächlich verbraucht. Erstens werden durch den Mangel an Bewegung weniger Kalorien vom Körper verbrannt. Zweitens, und dies wirkt sich auf Dauer noch gravierender aus, baut der Körper bei zu geringer Aktivität Muskelmasse ab, was zum einen die Bildung von Fettzellen fördert, zum anderen den Grundumsatz senkt, was wiederum die Entstehung von Übergewicht begünstigt.

So ist der Bewegungsmangel eine der Hauptursachen für die Zunahme von Übergewicht in den westlichen Industriestaaten, und dies gilt insbesondere für die steigende Zahl an übergewichtigen Kindern. Denn selbst die Kinder bewegen sich immer weniger. Statt Versteckspielen, Seilhüpfen oder Rollschuhlaufen verbringen die Kinder von heute den Tag lieber vor dem Fernseher bzw. vor dem Computer. In England beispielsweise sieht ein Kind durchschnittlich 26 Stunden pro Woche fern.

**1** Lies dir den Text aufmerksam durch. Kommen die folgenden Aussagen im Text vor? Kreuze an.

Aussage	richtig	falsch
In den letzten Jahrzehnten ist der Arbeitsumsatz um 200 bis 400 kcal zurückgegangen.		
Zu wenig Bewegung führt dazu, dass Muskeln abgebaut werden.		
Der Abbau von Muskeln steigert den Arbeitsumsatz.		
Bewegungsmangel ist die Hauptursache für Übergewicht.		
Englische Kinder sehen weniger fern, als sie spielen.		

**2** Finde für den Text eine passende, auf den Inhalt bezogene Überschrift.

---

**3** Welche Schlussfolgerungen lassen sich für Kinder aus dem Text ziehen? Formuliere sie.

---



---

**4** Formuliere drei Sätze, die sich auf die Angaben in der folgenden Tabelle beziehen.

Tabelle: Verändertes Ernährungsverhalten als Ursache von Übergewicht

	Nahrung um 1900	Nahrung heute
Kohlenhydrate	60–70 %	40–45 %
Fette	20–25 %	40–45 %
Eiweiß	ca. 15 %	15–20 %

---



---



---

**5** Besteht zwischen dem Text und der Tabelle ein Zusammenhang? Begründe kurz deine Meinung.

---



---