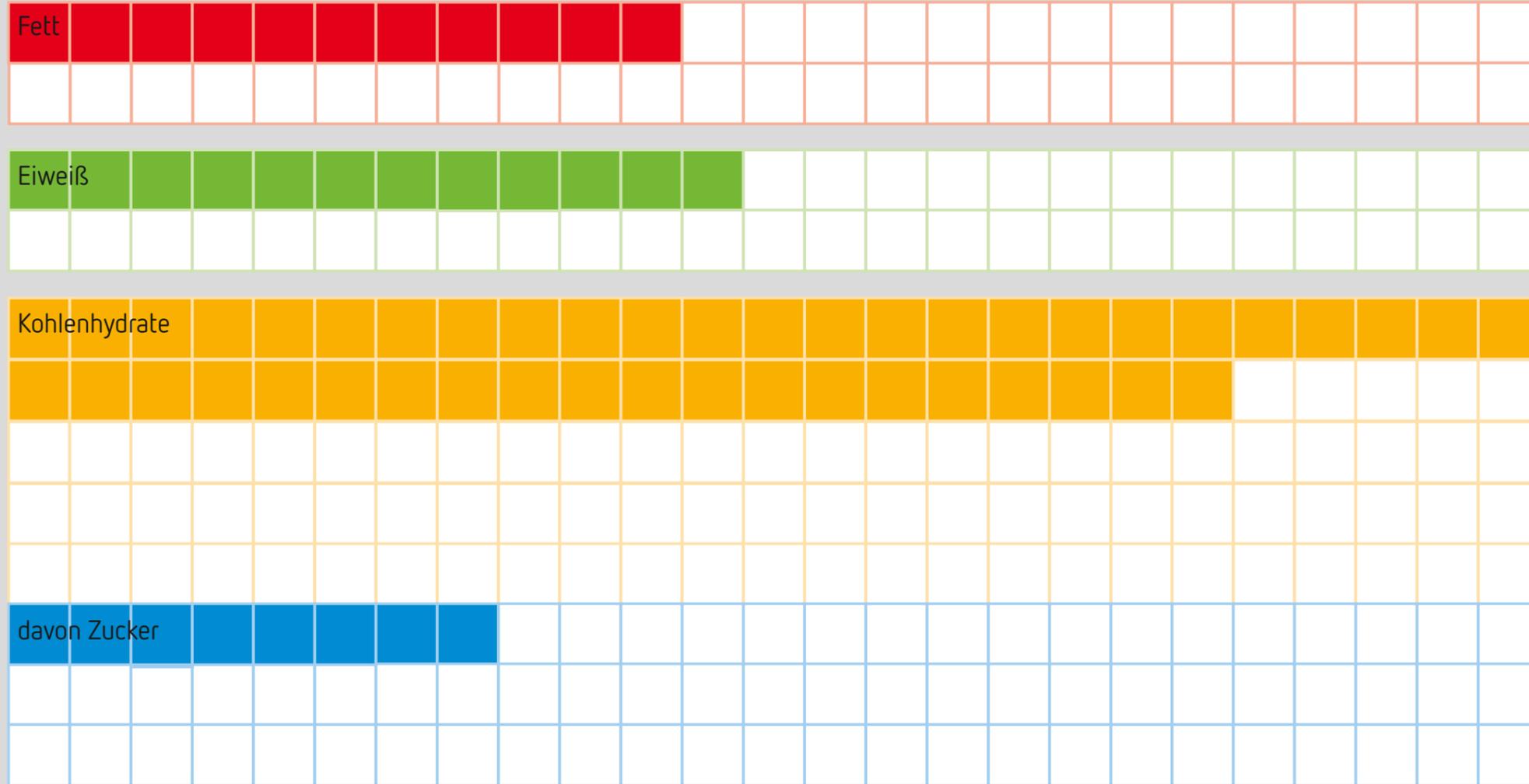


OMA URSEL

1 Kästchen = 5 Gramm

SNACKCHECKER



x 5 = _____ g x 9 = _____ Kcal

x 5 = _____ g x 4 = _____ Kcal

x 5 = _____ g x 4 = _____ Kcal

(Die Kalorienzahl des Zuckers ist in den Kohlenhydraten bereits enthalten.)

SNACKCHECKER

OMA URSEL

Als Oma Ursel noch eine junge Frau war, hat sie gern und häufig Sport getrieben. Heute machen die Knie nicht mehr so mit wie früher. Macht nichts: Sie liebt Handarbeit, spielt Brettspiele mit ihren Enkeln oder liest ein gutes Buch.



Trage hier die Mahlzeiten, Snacks und Getränke ein, die deine Spielfigur zu sich nimmt!

Frühstück: _____

Mittagessen: _____

Abendbrot: _____

Snacks: _____

Getränke: _____

Tagesaufnahme _____ Kcal

Tagesbedarf **1640** Kcal

Differenz _____ Kcal

STECKBRIEF

Geschlecht	w
Alter	75
Körpergröße	158
Gewicht	55

TAGESBEDARF

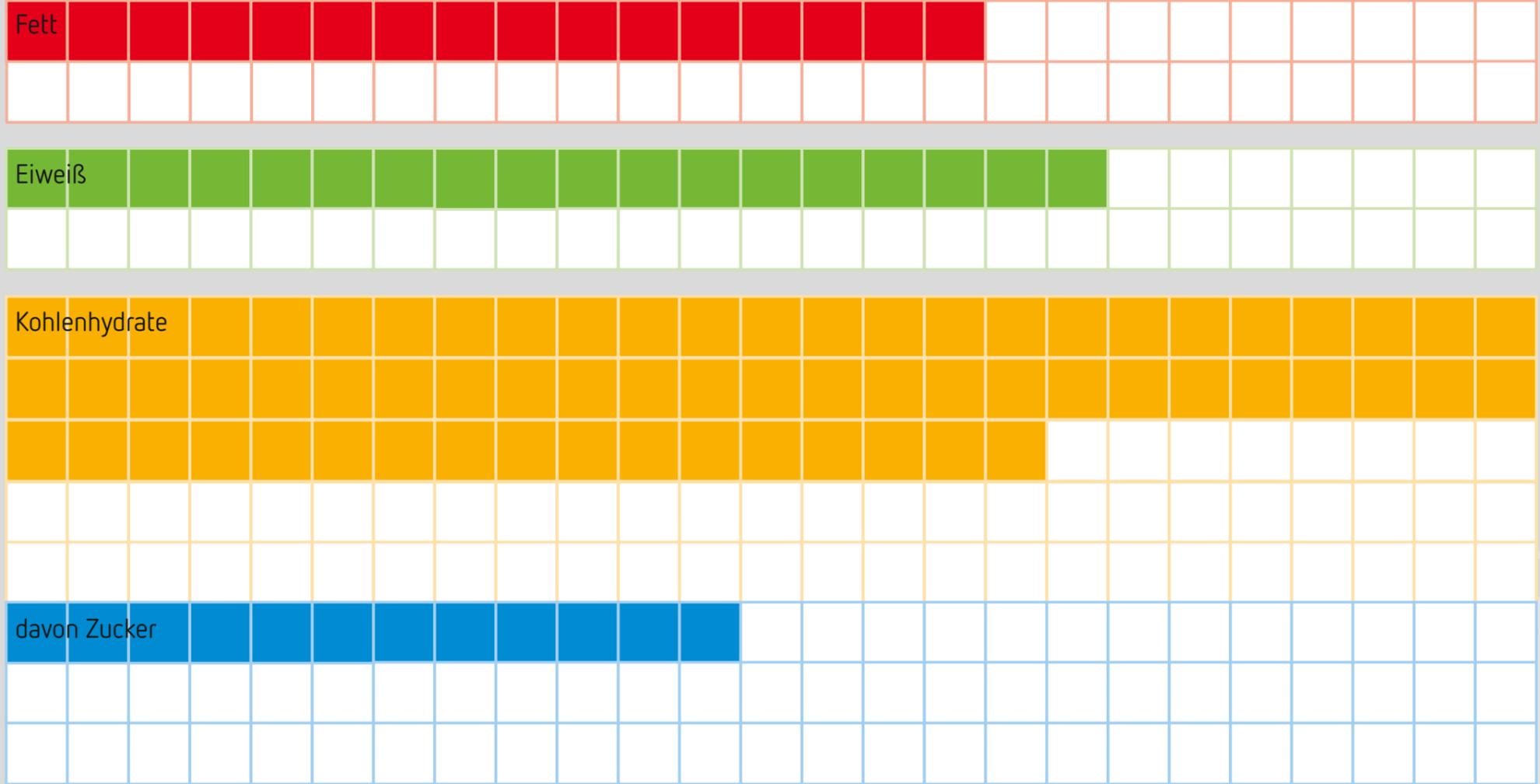
Fett	55 g
Eiweiß	62 g
Kohlenhydrate	226 g
max. Zucker	41 g

OMA URSEL



ONKEL PETER

1 Kästchen = 5 Gramm



x 5 = _____ g x 9 = _____ Kcal

x 5 = _____ g x 4 = _____ Kcal

x 5 = _____ g x 4 = _____ Kcal

(Die Kalorienzahl des Zuckers ist in den Kohlenhydraten bereits enthalten.)

SNACKCHECKER

SNACKCHECKER

ONKEL PETER

Onkel Peter liebt Sport – allerdings nur als Zuschauer vor dem Fernseher. Er guckt gern Fußball oder die Olympiade. Dazu ein Kaltgetränk und was zu Knabbern – der perfekte Feierabend nach dem Arbeitstag im Büro



Trage hier die Mahlzeiten, Snacks und Getränke ein, die deine Spielfigur zu sich nimmt!

Frühstück: _____

Mittagessen: _____

Abendbrot: _____

Snacks: _____

Getränke: _____

Tagesaufnahme _____ Kcal

Tagesbedarf **2450** Kcal

Differenz _____ Kcal

STECKBRIEF

Geschlecht	m
Alter	40
Körpergröße	176
Gewicht	75

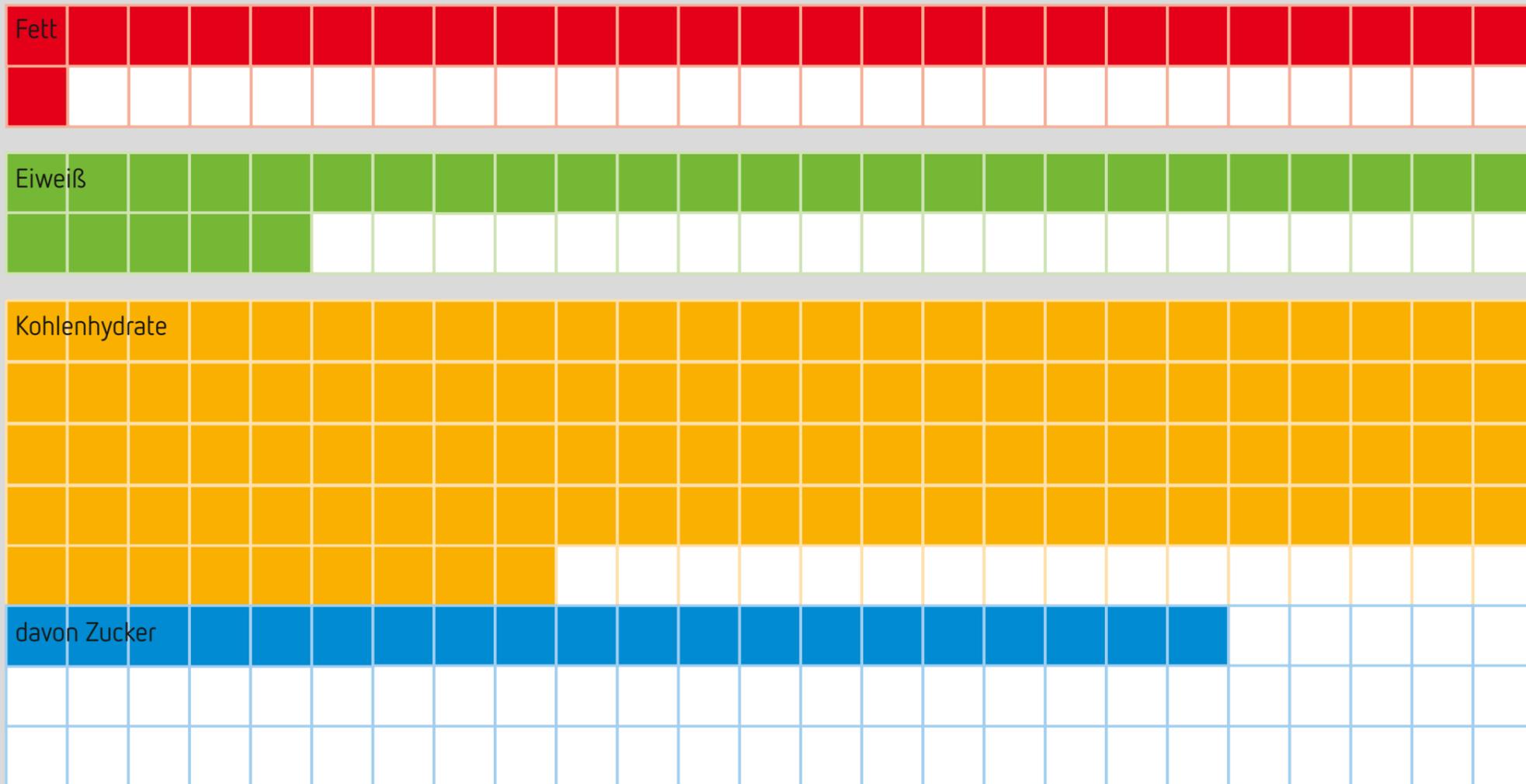
TAGESBEDARF	
Fett	82 g
Eiweiß	92 g
Kohlenhydrate	337 g
max. Zucker	61 g

ONKEL PETER



BAUARBEITER KARL

1 Kästchen = 5 Gramm



x 5 = _____ g x 9 = _____ Kcal

x 5 = _____ g x 4 = _____ Kcal

x 5 = _____ g x 4 = _____ Kcal

(Die Kalorienzahl des Zuckers ist in den Kohlenhydraten bereits enthalten.)

SNACKCHECKER

SNACKCHECKER

BAUARBEITER KARL

Bei Karl klingelt schon um 6 Uhr der Wecker. Um 7 Uhr geht sein Job auf der Baustelle los. Als Maurer muss Karl viel hin und her schleppen und lange stehen. Am Wochenende macht er mit seinen Kindern Fahrradtouren.



Trage hier die Mahlzeiten, Snacks und Getränke ein, die deine Spielfigur zu sich nimmt!

Frühstück: _____

Mittagessen: _____

Abendbrot: _____

Snacks: _____

Getränke: _____

Tagesaufnahme _____ Kcal

Tagesbedarf **3980** Kcal

Differenz _____ Kcal

STECKBRIEF

Geschlecht	m
Alter	45
Körpergröße	182
Gewicht	80

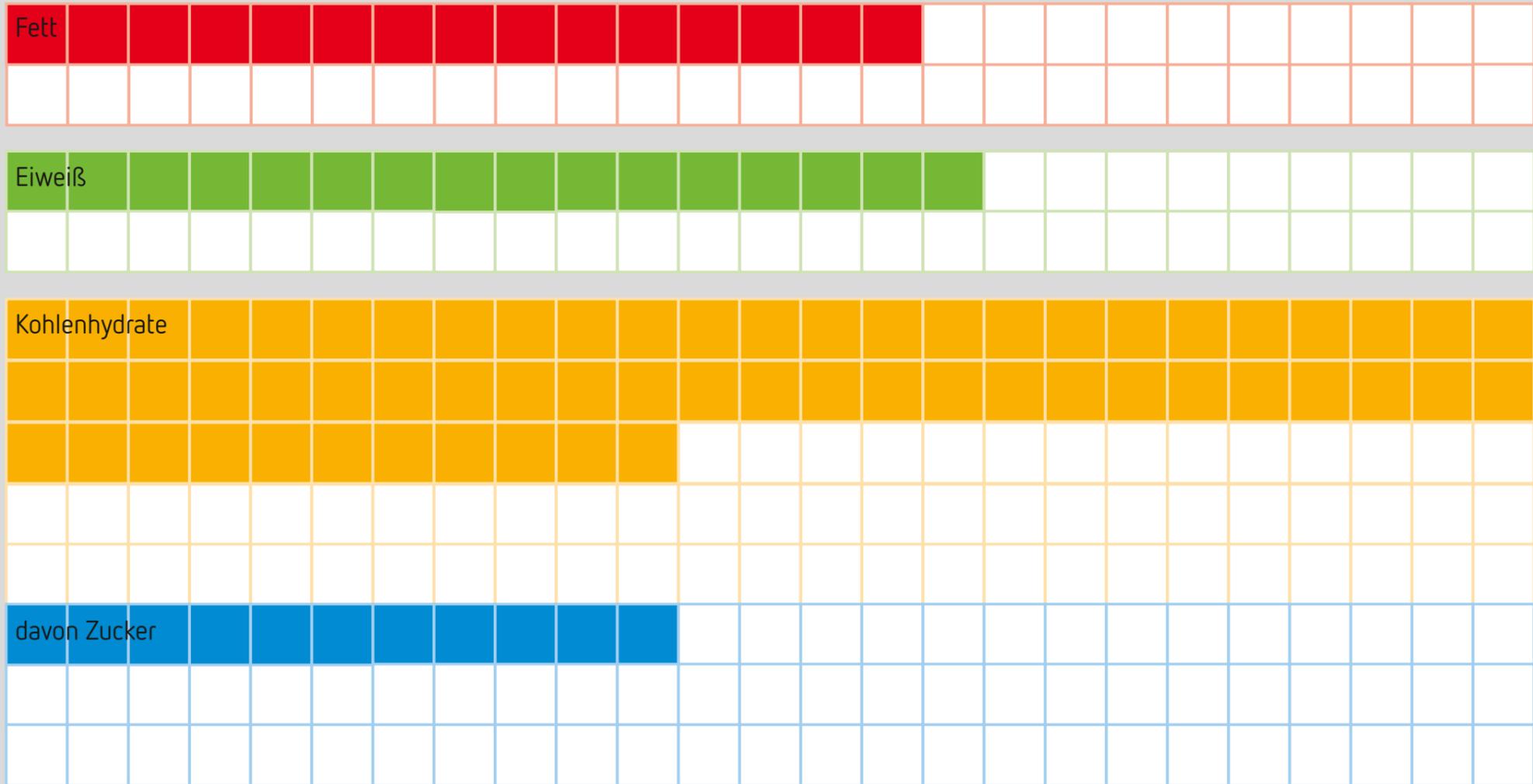
TAGESBEDARF

Fett	133 g
Eiweiß	149 g
Kohlenhydrate	547 g
max. Zucker	100 g

BAUARBEITER KARL

VERKÄUFERIN BIRGIT

1 Kästchen = 5 Gramm



x 5 = _____ g x 9 = _____ Kcal

x 5 = _____ g x 4 = _____ Kcal

x 5 = _____ g x 4 = _____ Kcal

(Die Kalorienzahl des Zuckers ist in den Kohlenhydraten bereits enthalten.)

SNACKCHECKER

SNACKCHECKER

VERKÄUFERIN BIRGIT

Birgit arbeitet bei einem großen Kaufhaus. Dort sitzt sie fast den ganzen Tag an der Kasse. Zum Ausgleich läuft Birgit gern zu Fuß zur Arbeit. Jeden Mittwoch geht sie zum Karate. Ihr Traum: der schwarze Gürtel!



Trage hier die Mahlzeiten, Snacks und Getränke ein, die deine Spielfigur zu sich nimmt!

Frühstück: _____

Mittagessen: _____

Abendbrot: _____

Snacks: _____

Getränke: _____

Tagesaufnahme _____ Kcal

Tagesbedarf **2220** Kcal

Differenz _____ Kcal

STECKBRIEF

Geschlecht	w
Alter	32
Körpergröße	169
Gewicht	64

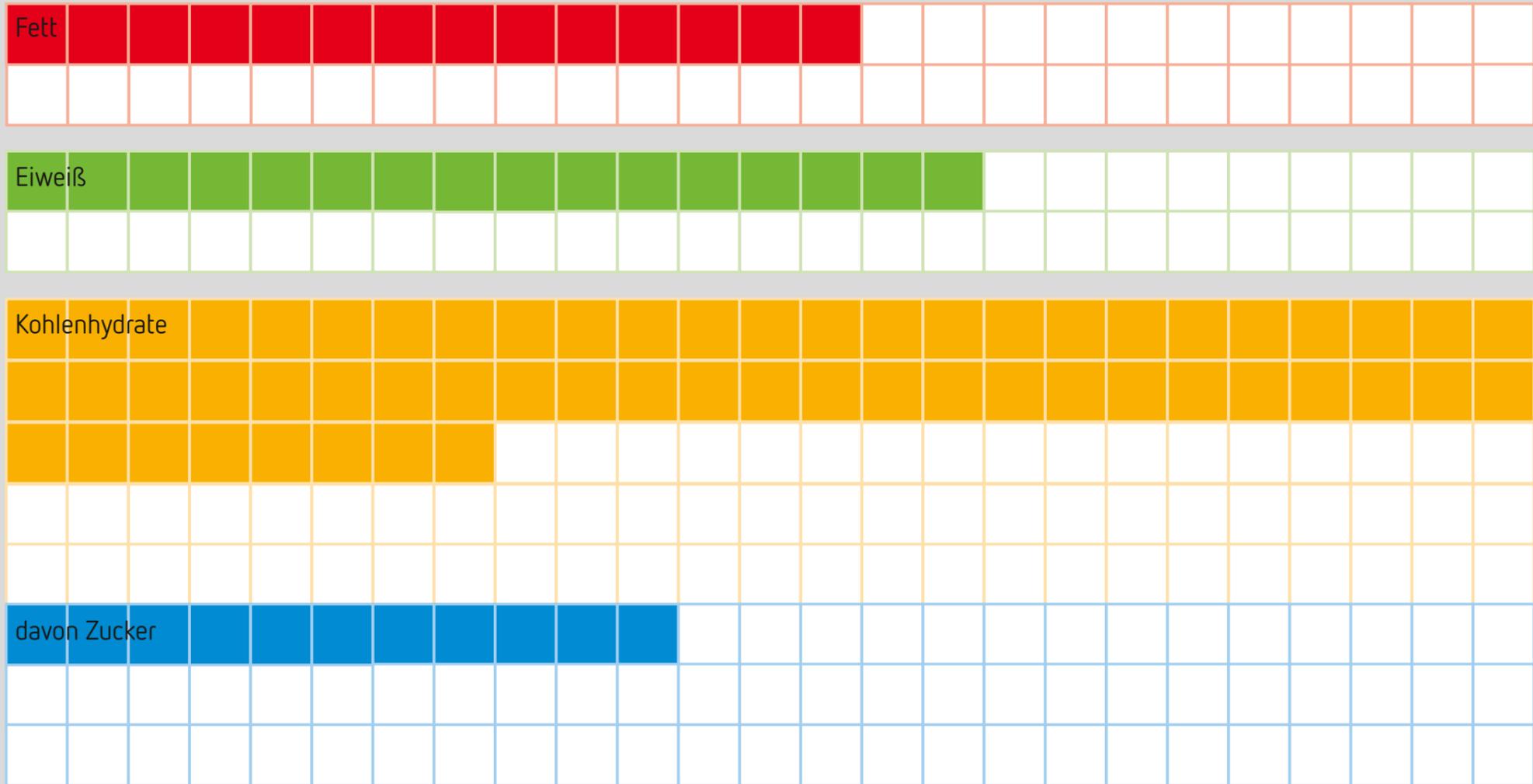
TAGESBEDARF

Fett	74 g
Eiweiß	83 g
Kohlenhydrate	305 g
max. Zucker	56 g

VERKÄUFERIN BIRGIT



1 Kästchen = 5 Gramm



x 5 = _____ g x 9 = _____ Kcal

x 5 = _____ g x 4 = _____ Kcal

x 5 = _____ g x 4 = _____ Kcal

(Die Kalorienzahl des Zuckers ist in den Kohlenhydraten bereits enthalten.)

SNACKCHECKER

SNACKCHECKER

SCHÜLERIN & „COUCHPOTATOE“ NINA

Nina mag es gemütlich. Nach der Schule macht sie es sich auf dem Sofa bequem, erledigt dort ihre Hausaufgaben, liest Comics oder schaut fern. Abends sitzt sie gern vor dem Computer und chattet mit ihren Freundinnen.



Trage hier die Mahlzeiten, Snacks und Getränke ein, die deine Spielfigur zu sich nimmt!

Frühstück: _____

Mittagessen: _____

Abendbrot: _____

Snacks: _____

Getränke: _____

Tagesaufnahme _____ Kcal

Tagesbedarf **2100** Kcal

Differenz _____ Kcal

STECKBRIEF

Geschlecht	w
Alter	15
Körpergröße	166
Gewicht	62

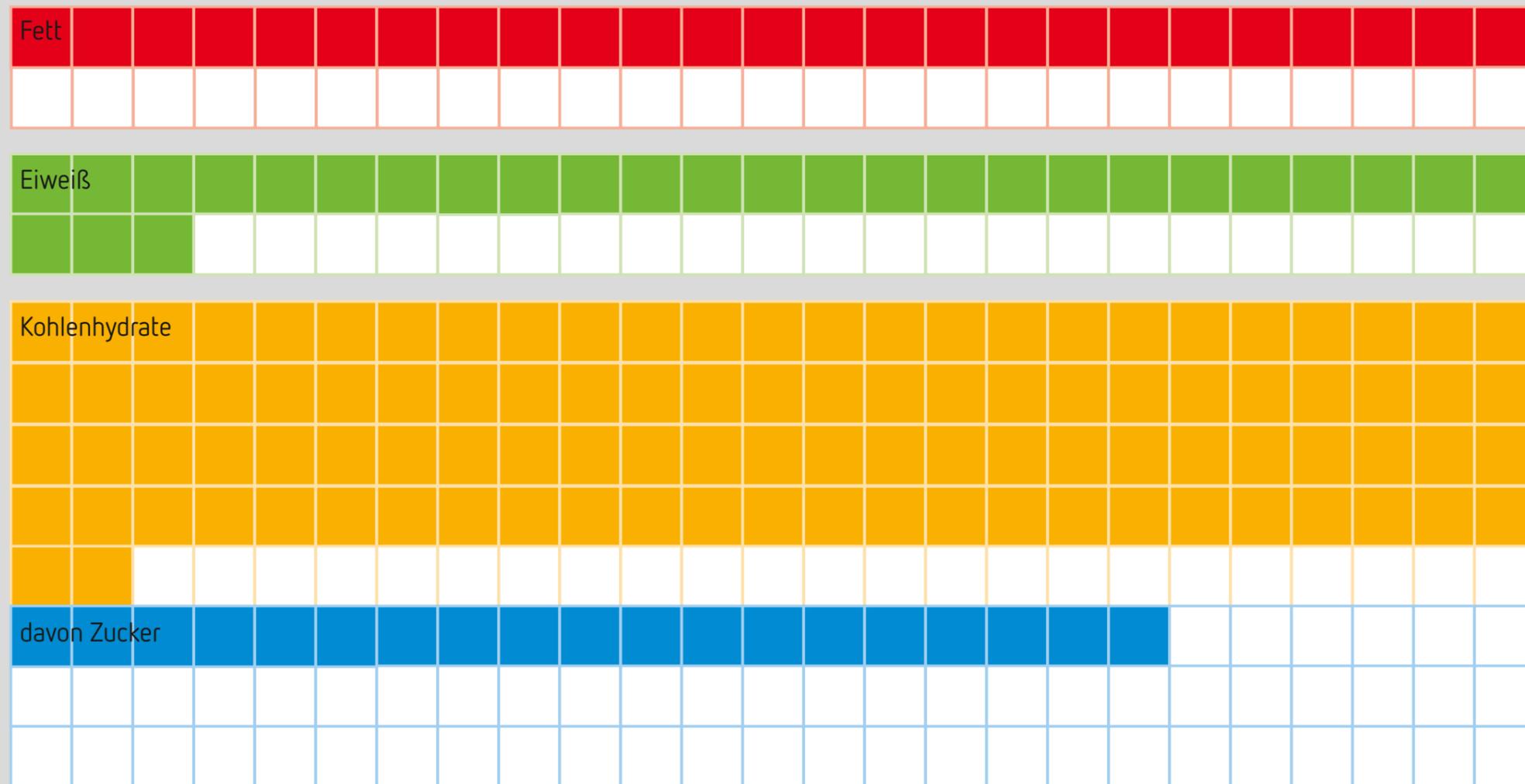
TAGESBEDARF

Fett	70 g
Eiweiß	79 g
Kohlenhydrate	289 g
max. Zucker	53 g

SCHÜLER & AKTIVER FUSSBALLER SERGEJ

1 Kästchen = 5 Gramm

SNACKCHECKER



x 5 = _____ g x 9 = _____ Kcal

x 5 = _____ g x 4 = _____ Kcal

x 5 = _____ g x 4 = _____ Kcal

(Die Kalorienzahl des Zuckers ist in den Kohlenhydraten bereits enthalten.)

SNACKCHECKER

SCHÜLER & AKTIVER FUSSBALLER SERGEJ

Ehrenurkunde bei den Bundesjugendspielen? Das ist für Sergej kein Problem! Sport ist sein liebstes Hobby. Er trainiert mehrmals die Woche im Fußballverein. Am Wochenende ist er oft auf Wettkämpfen unterwegs.



Trage hier die Mahlzeiten, Snacks und Getränke ein, die deine Spielfigur zu sich nimmt!

Frühstück: _____

Mittagessen: _____

Abendbrot: _____

Snacks: _____

Getränke: _____

Tagesaufnahme _____ Kcal

Tagesbedarf **3700** Kcal

Differenz _____ Kcal

STECKBRIEF

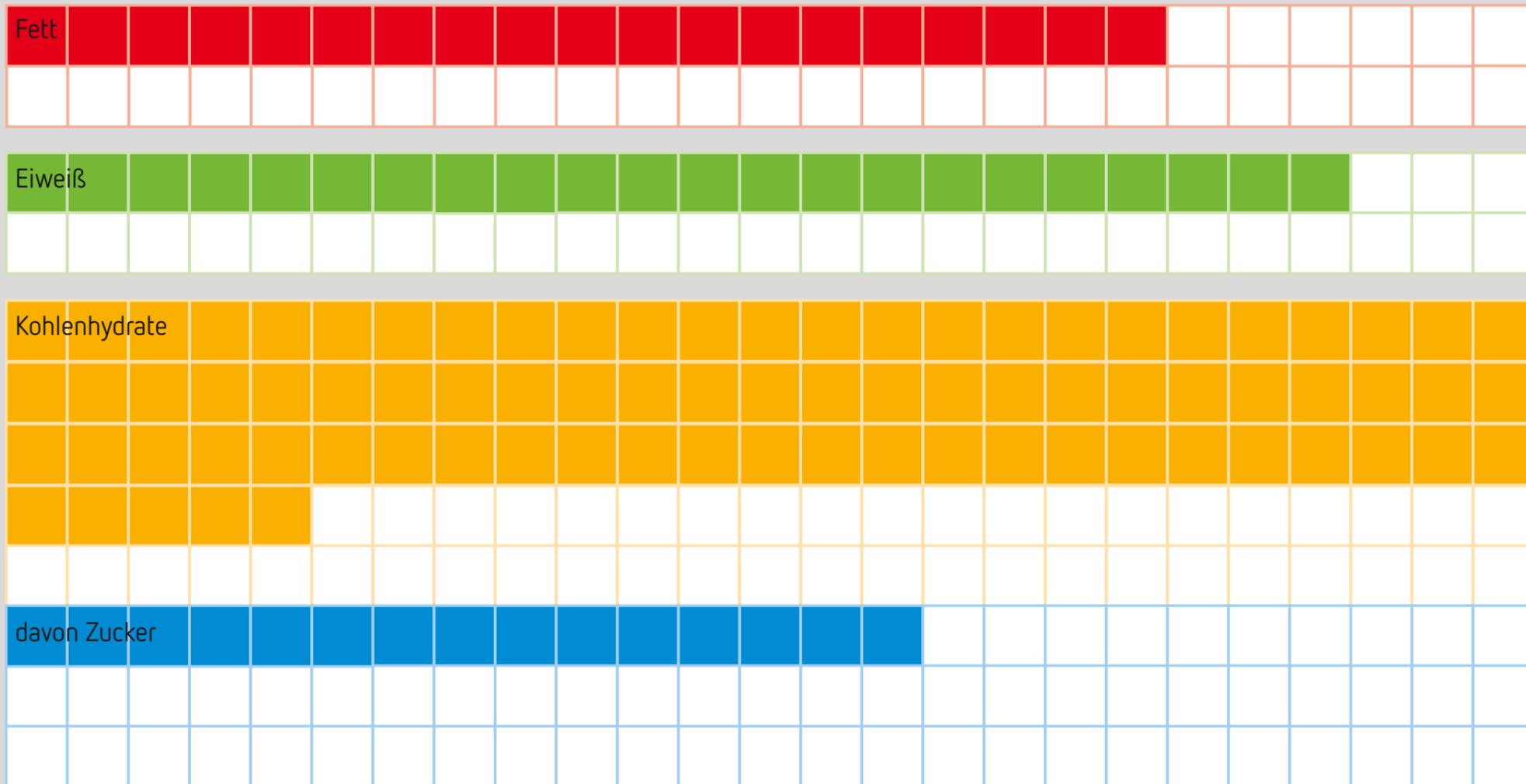
Geschlecht	m
Alter	16
Körpergröße	174
Gewicht	74

TAGESBEDARF

Fett	123 g
Eiweiß	139 g
Kohlenhydrate	509 g
max. Zucker	93 g

SCHÜLER & AKTIVER FUSSBALLER SERGEJ





x 5 = _____ g x 9 = _____ Kcal

x 5 = _____ g x 4 = _____ Kcal

x 5 = _____ g x 4 = _____ Kcal

(Die Kalorienzahl des Zuckers ist in den Kohlenhydraten bereits enthalten.)

STUDENT DOMINIK

Dominik studiert Jura und verbringt viel Zeit an der Uni in Kursen und Seminaren. Für seine Prüfungen bereitet er sich in der Bibliothek vor. Um sich nach dem vielen Pauken abzureagieren, ist Sport eine gute Methode: Er spielt zweimal die Woche Volleyball.



Trage hier die Mahlzeiten, Snacks und Getränke ein, die deine Spielfigur zu sich nimmt!

Frühstück: _____

Mittagessen: _____

Abendbrot: _____

Snacks: _____

Getränke: _____

Tagesaufnahme _____ Kcal

Tagesbedarf **2920** Kcal

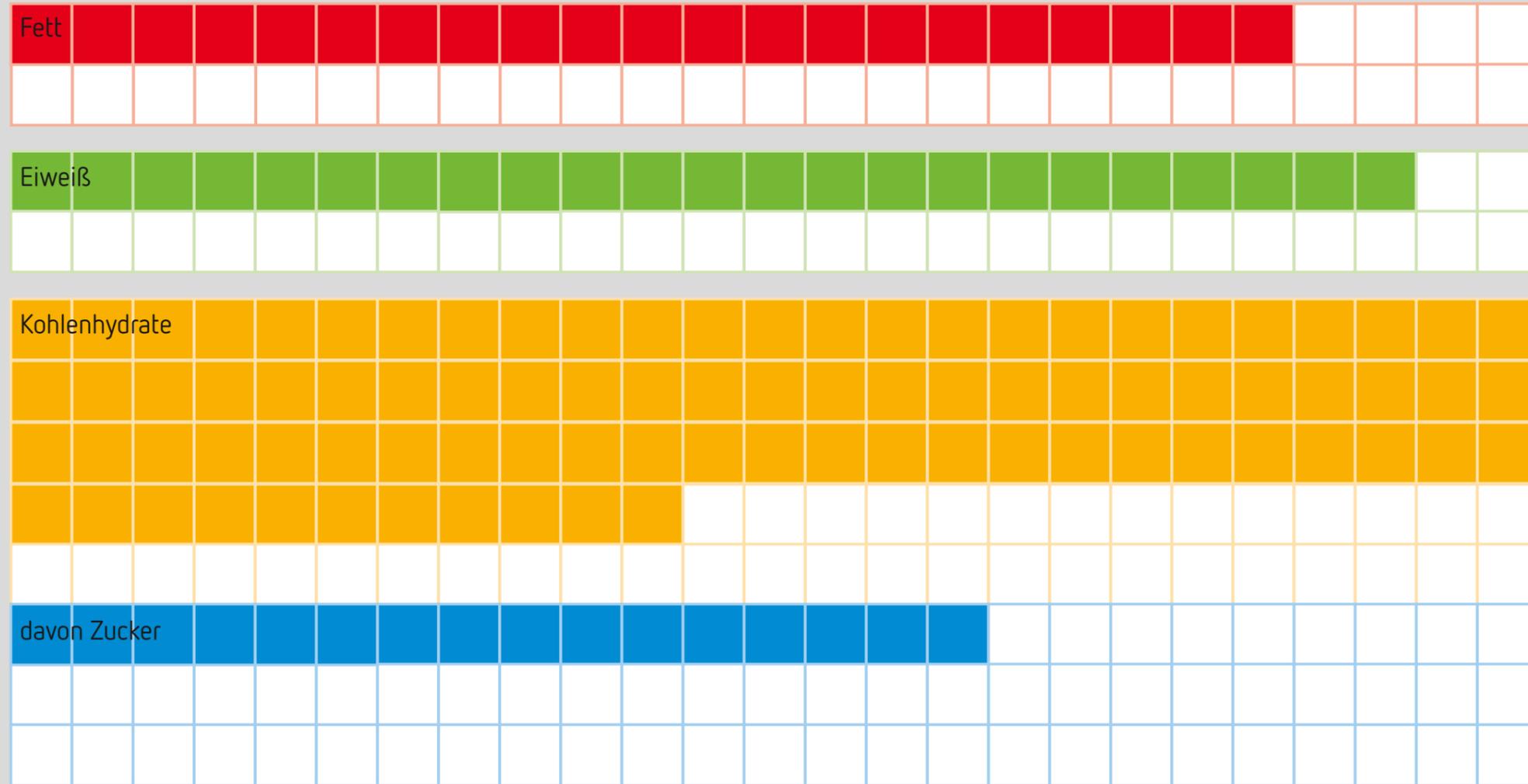
Differenz _____ Kcal

STECKBRIEF

Geschlecht m
 Alter 25
 Körpergröße 176
 Gewicht 75

TAGESBEDARF

Fett 97 g
 Eiweiß 110 g
 Kohlenhydrate 402 g
 max. Zucker 73 g



x 5 = _____ g x 9 = _____ Kcal

x 5 = _____ g x 4 = _____ Kcal

x 5 = _____ g x 4 = _____ Kcal

(Die Kalorienzahl des Zuckers ist in den Kohlenhydraten bereits enthalten.)

LANDSCHAFTSPFLERIN SUSI

Den ganzen Tag im Büro am Schreibtisch sitzen? Das ist nichts für Susi! Sie braucht viel Bewegung und frische Luft, egal bei welchem Wetter. Als Landschaftspflegerin hat sie ihren Traumberuf gefunden, auch wenn die Arbeit anstrengend sein kann.



Trage hier die Mahlzeiten, Snacks und Getränke ein, die deine Spielfigur zu sich nimmt!

Frühstück: _____

Mittagessen: _____

Abendbrot: _____

Snacks: _____

Getränke: _____

Tagesaufnahme _____ Kcal

Tagesbedarf **3110** Kcal

Differenz _____ Kcal

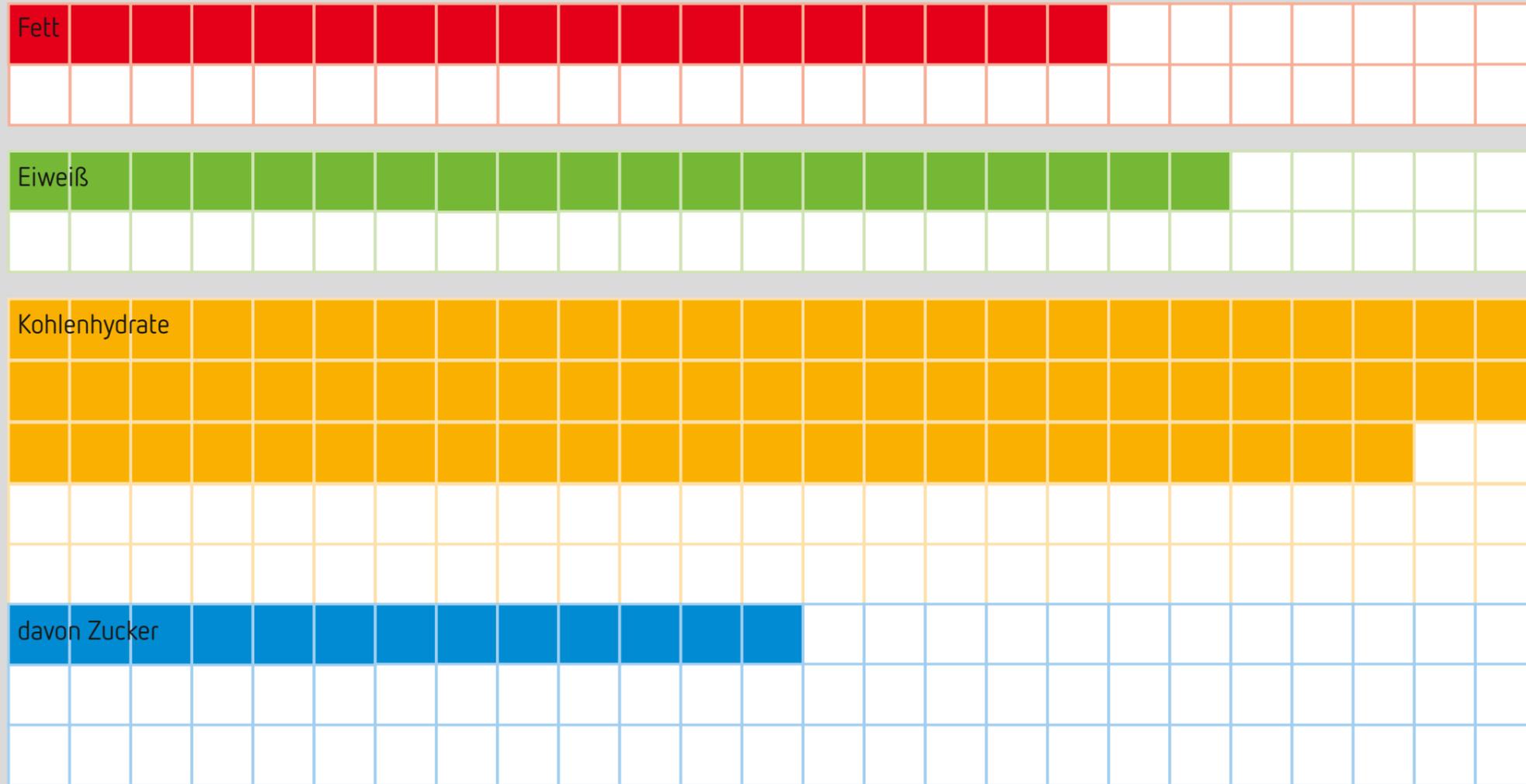
STECKBRIEF

Geschlecht	w
Alter	24
Körpergröße	180
Gewicht	72

TAGESBEDARF

Fett	104 g
Eiweiß	117 g
Kohlenhydrate	428 g
max. Zucker	78 g





x 5 = _____ g x 9 = _____ Kcal

x 5 = _____ g x 4 = _____ Kcal

x 5 = _____ g x 4 = _____ Kcal

(Die Kalorienzahl des Zuckers ist in den Kohlenhydraten bereits enthalten.)

INDUSTRIEKAUFMANN MICHAEL

Michael macht eine Ausbildung zum Industriekaufmann. Er mag seinen Büroalltag und das viele Sitzen am Schreibtisch macht ihm nichts aus. Nach Feierabend lässt er es ruhig angehen: Er spielt Karten mit Freunden oder schaut fern.



Trage hier die Mahlzeiten, Snacks und Getränke ein, die deine Spielfigur zu sich nimmt!

Frühstück: _____

Mittagessen: _____

Abendbrot: _____

Snacks: _____

Getränke: _____

Tagesaufnahme _____ Kcal

Tagesbedarf **2640** Kcal

Differenz _____ Kcal

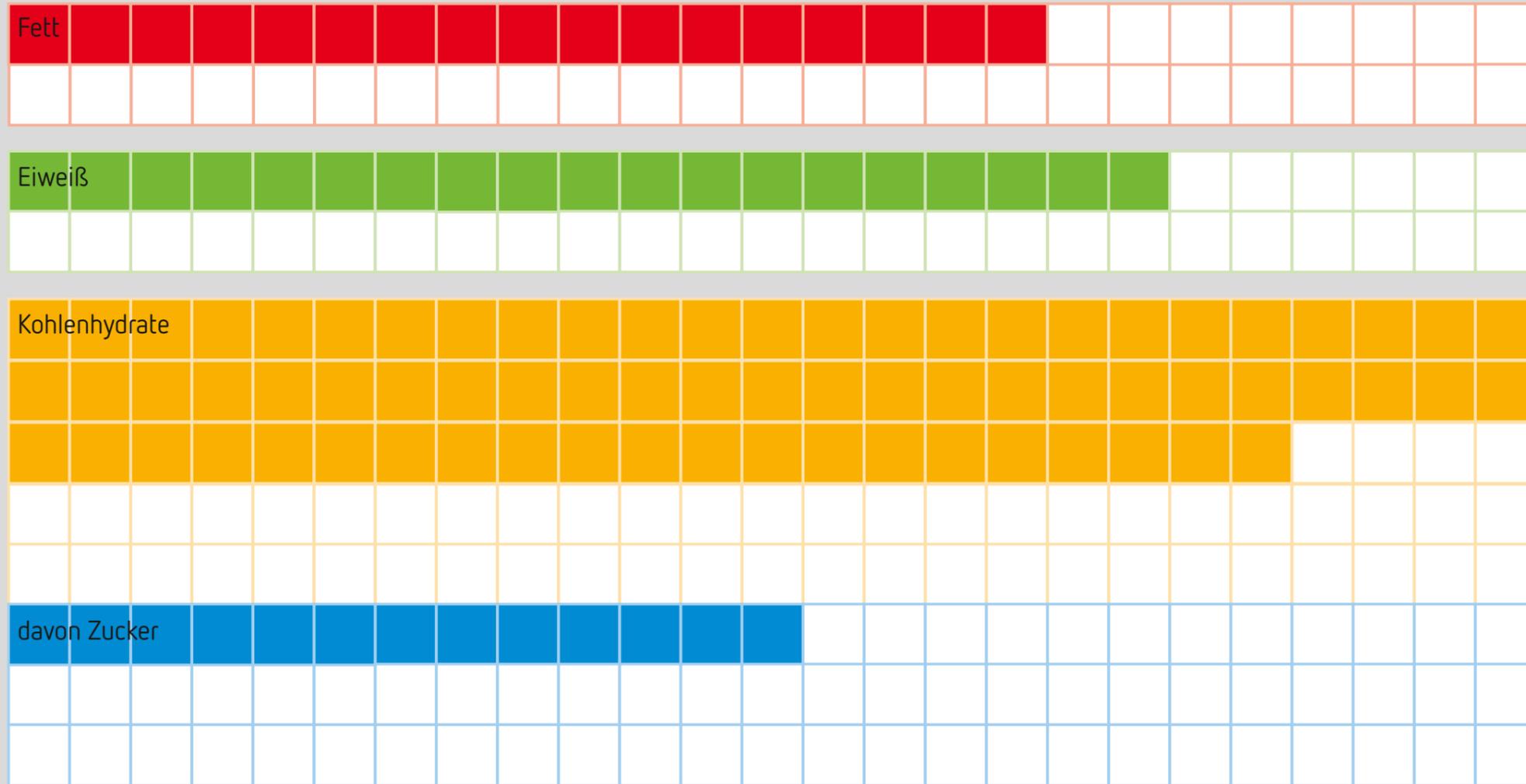
STECKBRIEF

Geschlecht	m
Alter	19
Körpergröße	180
Gewicht	79

TAGESBEDARF

Fett	88 g
Eiweiß	99 g
Kohlenhydrate	363 g
max. Zucker	66 g





x 5 = _____ g x 9 = _____ Kcal

x 5 = _____ g x 4 = _____ Kcal

x 5 = _____ g x 4 = _____ Kcal

(Die Kalorienzahl des Zuckers ist in den Kohlenhydraten bereits enthalten.)

ZAHNARZTHELFERIN LISA

Lisa ist Zahnarzthelferin. Den Arbeitstag verbringt sie die meiste Zeit im Stehen. Das Auto lässt Lisa gern in der Garage stehen. Sie läuft am liebsten zu Fuß oder fährt Fahrrad. Tanzen ist ihr großes Hobby. Jeden Mittwoch geht sie zum HipHop-Kurs.



Trage hier die Mahlzeiten, Snacks und Getränke ein, die deine Spielfigur zu sich nimmt!

Frühstück: _____

Mittagessen: _____

Abendbrot: _____

Snacks: _____

Getränke: _____

Tagesaufnahme _____ Kcal

Tagesbedarf **2590** Kcal

Differenz _____ Kcal

STECKBRIEF

Geschlecht	w
Alter	23
Körpergröße	169
Gewicht	64

TAGESBEDARF

Fett	86 g
Eiweiß	97 g
Kohlenhydrate	356 g
max. Zucker	65 g

