

Werkblad

Hoeveel beweeg ik, wat eet ik? Weet jij jouw energiebalans? ,

Bent u in balans? Doe de test!

De 'interactieve voedingsdriehoek' geeft je snel een volledig zicht op je eet- en beweegpatroon. Bovenop volgt ook nog een gepersonaliseerd advies: Heb je een gezond gewicht? Beweeg je voldoende? Is je voeding evenwichtig? Dit en nog veel meer vind je op: <http://vig.kanker.be/start.aspx?lid=2>

Om te weten of je energie-inname en energieverbruik in balans is gaan we:

1. onze energie-inname berekenen en vergelijken met de aanbevolen energiebehoefte
2. onze energieverbruik berekenen:
 - het basaal metabolisme berekenen (afhankelijk van geslacht, leeftijd, lichaamsgewicht)
 - energieverbruik van onze fysieke activiteiten berekenen.

1. Noteer in de tabel alle voedingsmiddelen die je op één dag gegeten en gedronken hebt. Vermeld ook hoeveel je van elk voedingsmiddel gegeten/gedronken hebt.
2. Zoek voor elk voedingsmiddel in de voedingsmiddelen-tabel op hoeveel eiwitten, koolhydraten, vetten, water, voedingsvezels, Vitamine C, Ca, en Na per geconsumeerde hoeveelheid van het voedingsmiddel. Hou er rekening mee dat in de tabel of op verpakkingen de voedingswaarde vermeld is per 100 gram product. Reken om als je er mee of minder van hebt gegeten.
3. Vind je op de verpakking niet de nodige info over welke voedingsstoffen het voedingsmiddel aanbrengt dan kan je de voedingsmiddelentabel raadplegen www.nubel.com Voedingsstoffen in de verschillende broodsoorten kan je vinden op www.alledagenbrood.be/gezonde_basis.html

De dagelijks aanbevolen hoeveelheden energie :

voor jongens van	13-15 jaar	2840kcal
	16-18 jaar:	2820 kcal
voor meisjes van	13-15 jaar:	2090 kcal
	16-18 jaar:	2140 kcal

BOOST



Praktijkgerichte opdracht 4.1

1. Bereken je energie-inname van je dag en vergelijk dit met je aanbevolen dagenergie.

ENERGIE										
Voedingsmiddel	Hoeveelheid (g of ml)	EW (g)	KH (g)	Vet (g)	Vezels (g)	Vit C (mg)	Ca (mg)	Na (mg)	KCAL	KJ
ONTBIJT										
TUSSENDOORTJE										
MIDDAGMAAL										
TUSSENDOORTJE										
AVONDMAAL										
TOTAAL										
TOTAAL DAGENERGIE										

Afkortingen:

kcal: kilocalorieën KJ: kilojoules EW: eiwitten
KH: koolhydraten vit C: vitamine C Ca: calcium
NA: natrium



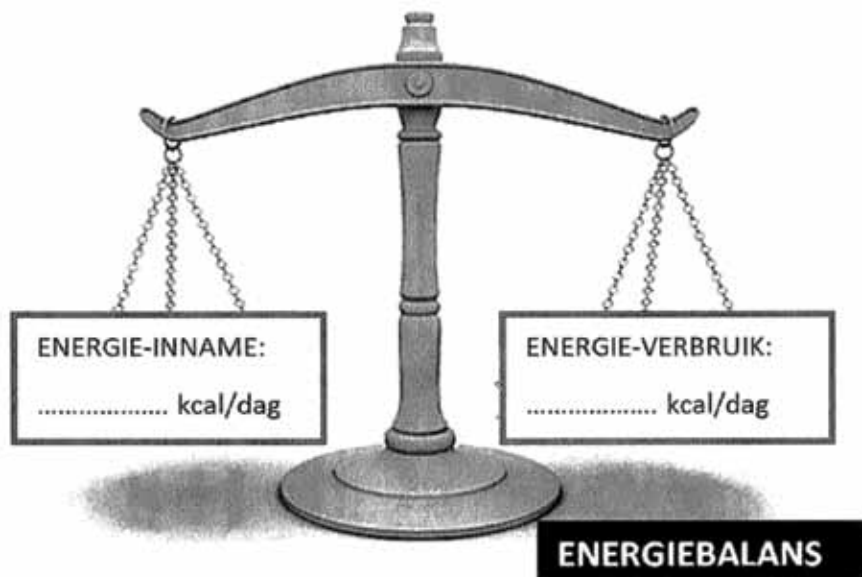
2. Bereken je Basaal Metabolisme

3. Bereken je energieverbruik van je dag

In onderstaande tabel schrijf je welke activiteiten en hoe lang je deze hebt uitgevoerd. Tel alle minuten samen en bereken je energieverbruik aan de hand van de MET-tabel.

BEWEEGTABEL			
Hoe laat?	Bewegingsactiviteit (te voet - fiets -...)	Duur (minuten)	Energieverbruik (kcal)
OCHTEND			
VOORMIDDAG			
MIDDAG			
NAMIDDAG			
AVOND			
		TOTAAL ENERGIEVERBRUIK	

4. is jouw energie in balans?



Is Omcirkel wat past:

- (1) energie-inname > energieverbruik: je eet meer energie dan je verbruikt
- (2) energie-inname < energieverbruik: je verbruikt meer energie dan je eet
- (3) energie-inname = energieverbruik: je verbruikt evenveel energie dan je eet = IDEEAAL

In welke richting moet ik mijn voedings- of bewegingspatroon eventueel bijsturen?