

Werkblad

Je beslist om dagelijks met actief vervoer naar school te komen (te voet, fiets,...).
Leerlingen die te ver van de school wonen kunnen vb. ook met de bus of auto komen en het laatste stuk tot aan school wandelen.

Bereken hoeveel extra energie (kcal) je hierbij zal verbruiken in vergelijking met opdracht 4.1

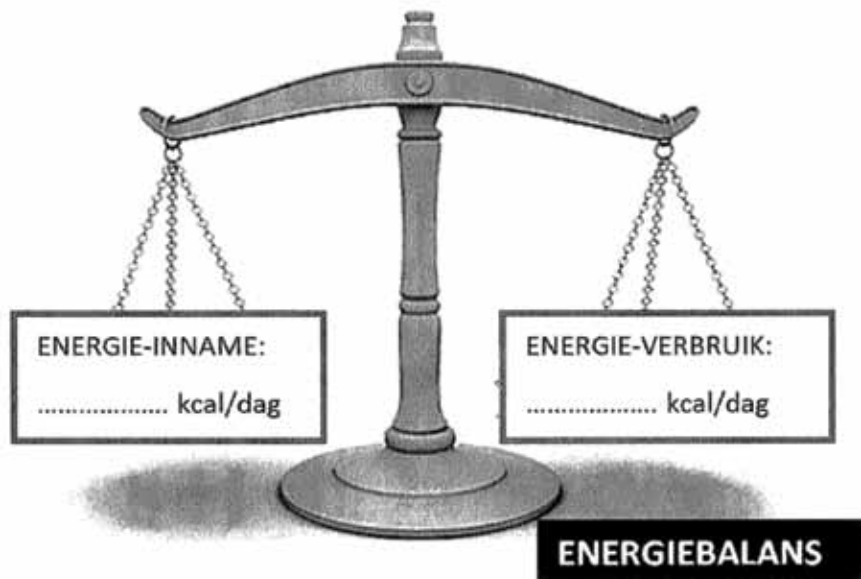
1. Vul onderstaande beweegtabel in
2. Maak je nieuwe energiebalans

Vul de details van je actieve verplaatsing in met behulp van de MET-tabel

BEWEEGTABEL	Activiteit? (te voet - fiets -...)	Duur (minuten)	Energieverbruik (kcal)
OCHTEND			
AVOND			

Energiebalans

Maak op basis van 4.1 en de bovenstaande beweegtabel je nieuwe energiebalans op.



Is Omcirkel wat

- (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 = IDEEAL