



Mijn energiebalans wanneer ik me actiever naar school verplaats?

Opdracht:

Vertrek vanuit je persoonlijke energiebalans (opdracht 4.1) en vul deze aan met de extra bewegingsactiviteit, veronderstellende dat je elke dag met een actieve verplaatsing naar school zou komen (fiets, te voet,...)

Doelstelling:

Deze opdracht heeft tot doel leerlingen inzicht te geven in de impact van extra beweging op hun persoonlijke energiebalans

Doelgroep: 2^{de} en 3^{de} graad ASO, TSO, KSO en BSO

Sluit aan bij de les: Lichamelijke opvoeding, algemene vakken / PAV

Benodigheden: fiche werkwijze, werkblad

Vorm: klassikale inleiding, beoordelend onderzoek

Aanvullend lesmateriaal:

'BOOST', achtergrondinformatie voor leerkrachten p. 34

'BOOST' het magazine voor leerlingen secundair onderwijs

'Brood je dagelijkse gezonde energieleverancier'

→ www.wakkerebakker.be

→ www.alledagenbrood.be

→ www.fitteschool.be/html/fiches/secundair-ochtend.html

→ www.fitteschool.be/html/testjezelf/testjezelf.html

Werkwijze

Het is noodzakelijk voor deze opdracht dat de leerlingen eerst opdracht 4.1 hebben gemaakt.

Opdracht:

De opdracht werd voor de leerlingen op het bijgevoegde werkblad gezet.

De leerlingen krijgen de opdracht om te berekenen hoeveel energie ze extra zouden verbruiken indien ze met actief vervoer (te voet, fiets) naar school zouden komen. Ze berekenen dit op dezelfde wijze als in 4.1 en voegen het resultaat in kcal toe aan hun persoonlijke energiebalans. Hierdoor zal hun voedingsbalans negatiever worden. Voor hun nieuwe voedingsbalans zijn er 3 mogelijkheden:

- 1) Positieve energiebalans: de leerlingen eten ondanks hun actief transport nog steeds meer energie dan ze er verbruiken.
- 2) Negatieve energiebalans: de leerlingen verbruiken meer energie dan dat ze eten
- 3) Energiebalans in evenwicht: de leerlingen verbruiken evenveel energie dan dat ze eten

Bij situatie 1 en 2 dienen de leerlingen hun voedingspatroon aan te passen zodat hun energiebalans toch in evenwicht komt. Ze kunnen hiertoe enkele suggesties geven door het raadplegen van de voedingsmiddelentabel (www.nubel.com). Bij situatie 3 moet de leerkracht de leerlingen aanmoedigen om meer met actief vervoer naar school toe te komen.

Leerinhoud

- De leerlingen kunnen de extra energie die verbruikt wordt door te bewegen berekenen
- De leerlingen ervaren dat extra lichaamsbeweging gecompenseerd dient te worden door extra energie-inname via voeding (vb. een stevig en gezond ontbijt).
- De leerlingen met een positieve energiebalans ervaren dat extra lichaamsbeweging een gunstige invloed kan hebben.