



Brood is een gezonde leverancier van koolhydraten bij fysieke activiteiten

Opdracht:

De leerlingen vertrekken vanuit de opgegeven beginsituatie en dienen hun energie-inname aan te passen in twee verschillende situaties:

- actieve verplaatsing naar school (gezondheidsnorm)
- drie maal per week sport na school SNS (fiteidnorm).

De leerlingen passen de energie-inname aan zodat de energie weer in balans is.

Hier toe kunnen ze de de Nubel voedingsmiddelentabel gebruiken (www.nubel.com).

Doelstelling:

De leerlingen leren hun energie-inname en energieverbruik te bekijken in functie van hun verhoogde fysieke activiteit.

De leerlingen zien het belang in van een GEZOND en STEVIG ontbijt bij actieve verplaatsing naar school.

De leerlingen worden zich bewust dat brood een gezonde energieleverancier is bij verhoogde fysieke activiteit.

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

Sluit aan bij de les: wiskunde / PAV / LO

Vorm: klassikale inleiding, verklarend onderzoek

Aanvullend lesmateriaal:

'BOOST', achtergrondinformatie voor leerkrachten p. 37

'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

➔ www.mijnactievevoedingsdriehoek.be

➔ www.gezondsporten.be

Werkwijze

Het is noodzakelijk voor deze opdracht dat de leerlingen eerst wat achtergrondinfo hebben gekregen over het belang van brood (koolhydraten) tijdens het sporten (zie achtergrondinformatie p 37)

Opdracht:

Zie werkblad

De leerlingen hebben een computer en internet (www.nubel.com) nodig om de voedingsmiddelentabel te kunnen raadplegen.

Leerinhoud:

- De leerlingen ervaren dat extra lichaamsbeweging gecompenseerd dient te worden door extra energie-inname via voeding (vb. een stevig en gezond ontbijt).
- De leerlingen kunnen zelfstandig een gezond en energie-rijk ontbijt samenstellen met voldoende koolhydraten
- De leerlingen kunnen werken met een voedingsmiddelentabel