

Verwerkingsopdracht:

1. Bekijk de onderstaande tabel en bestudeer de berekening.

ENERGIE UIT VOEDINGSMIDDELEN (zie ook BINAS tabel 74)

voedingsmiddel	energie in kJ per 100 gram eetbaar gedeelte	voedingsmiddel	energie in kJ per 100 gram eetbaar gedeelte
aardappels, gekookt	325	margarine	3009
andijvie, gekookt	42	melk (vol)	263
appels	211	melkchocolade	2245
bananen	375	pinda's	2609
bloemkool	60	roomijs	761
brood (bruin)	1048	runderschenkel	822
brood (wit)	1101	rijst, wit, gekookt	623
bruine bonen	458	sla	29
eieren (van kip)	615	slagroom	1388
frites, gefrituurd	1297	tomaten, rauw	48
halvarine	1500	toost	1627
honing	1364	varkensfricandeau	636
kaas (goudse 48+)	1558	vis, kabeljauw	445
kipfilet	667	yoghurt, vol	243

Voorbeeldopgave: 20 g eieren + 120 g bloemkool geeft:

eieren	0,2 x 615	123 kJ
bloemkool	1,2 x 60	72 kJ
totaal		195 kJ

2. Bereken met de tabel hoeveel energie iemand binnenkrijgt die een glas melk van 200 g drinkt. (berekening noteren)
3. Bereken met de tabel hoeveel energie iemand binnenkrijgt die 50 gram rijst eet. (berekening noteren)
4. Bereken met de tabel hoeveel energie iemand binnen krijgt die een snee bruinbrood (25 g) met halvarine (2 g) en een plak kaas (10 g) eet. (berekening noteren)

5. Bekijk de onderstaande tabel en bestudeer de berekening.

Calorieënverbruik per activiteit

Aerobics: 6 kcal per kg per uur

Badminton: 4,5 kcal per kg per uur

Basketbal: 6 kcal per kg per uur

Fietsen (16 km/u): 4 kcal per kg per uur

Fitness: 5,5 kcal per kg per uur

Handbal: 8 kcal per kg per uur

Hardlopen (11 km/u): 11,5 kcal per kg per uur

Hockey: 8 kcal per kg per uur

Joggen (6 km/u): 7 kcal per kg per uur

Judo/karate: 10 kcal per kg per uur

Racefietsen (25-30 km/u): 12 kcal per kg per uur

Berekening:

Dus stel, je weegt 65 kilo en je gaat fietsen. Hiermee verbrand je dan ongeveer 4 calorieën per uur per kilo $\times 65 = 260$ calorieën per uur. Ook als je op de bank zit verbruikt je lichaam calorieën: je lichaam heeft continu energie nodig om te functioneren. Wat daarbij voor iedereen geldt: hoe meer spiermassa je hebt, hoe hoger je verbranding is – ook als je niks doet.

6. Bereken met de tabel hoeveel calorieën iemand verbruikt die een uur basketbal speelt en 80 kg weegt.
7. Bereken met de tabel hoeveel calorieën iemand verbruikt die twee uur hardloopt en 50 kg weegt.

Je hebt nu heel veel informatie over eten & energie gekregen. Waarschijnlijk heb je ook nagedacht of je zelf gezond eet. Je gaat nu met 3 anderen een dagmenu samenstellen. Dit menu bestaat uit eten dat iedereen in je groep lekker vindt en dat ook nog eens gezond is. Jullie bedenken 3 maaltijden (ontbijt, lunch, avondeten) en 3 tussendoortjes. Je houdt ook bij hoeveel calorieën jullie dagmenu bevat.

8. **Brainstorm**

Schrijf op 4 grote vellen papier **Ontbijt, Lunch, Avondeten** en **Tussendoortje** (op elk vel staat dus 1 woord) en schrijf daar al het eten op dat jullie lekker vinden en dat op dát vel hoort. Je moet ieder minstens 10 dingen per vel bedenken. Maak per vel een lijst van al het eten.

9. **Ordenen brainstorm**

Nu omcirkel je die dingen die ook echt gezond zijn. Maak nu weer per vel een lijst van de gezonde dingen.

10. **Dagmenu maken**

Je maakt nu met behulp van de lijsten een gezond dagmenu, bestaande uit 3 maaltijden per dag en 3 tussendoortjes. Gebruik plaatjes en schrijf op uit welke ingrediënten de maaltijden bestaan.

11. **Calorielijst**

Schrijf op hoeveel calorieën de maaltijden en tussendoortjes bevatten. Je kunt hier de volgende website voor gebruiken: <http://www.voedingswaardetabel.nl/>

12. **Check**

Ga na of deze opdracht klaar is:

- Lijst gemaakt met eten dat iedereen in je groep lekker vindt?
- Lijst gemaakt met eten dat ook gezond is?
- Gezond dagmenu gemaakt?
- Calorieënlijst gemaakt?

Klaar? Lever je opdracht in bij je mentor. Kies vervolgens één van de onderstaande keuzeopdrachten uit en werk deze opdracht individueel of in groepjes uit.

Keuzeopdracht 1:

Reclame

Verzamel reclame over voedingsmiddelen. Advertenties, foto's, filmpjes. Zet het verzamelde materiaal op instagram, een blog of een andere internetpagina. Hoe proberen deze reclames mensen aan te zetten tot (on)gezond eten? Zet bij elk onderwerp een commentaar.

Keuzeopdracht 2:

De hoeveelheid suiker

Hoeveel suiker zit er eigenlijk in de frisdranken?

En vruchtensap klinkt gezond(er), maar hoeveel suiker krijg je dan binnen?

Maak een overzicht van de hoeveelheden suikers in diverse soorten drinken. Kijk daarvoor op de etiketten. Maak gebruik van het internet.

Maak een top 10 en werk die mooi uit op een poster met kopjes, tekstjes, foto's en/of tekeningen.

Keuzeopdracht 3:**De schoolkantine**

Wat lunchen de leerlingen op school? Doe een onderzoek.

Interview medeleerlingen.

- Wat zit er in hun lunchpakket?
- Wat kopen ze nog (extra) in de kantine?
- Hoe belangrijk vinden ze het om gezond te lunchen?
- Worden ze beïnvloed door wat vrienden eten?

Maak er een verslag of filmpje over.

Keuzeopdracht 4:**De school verleidt**

Op welke manier worden de leerlingen op school gestimuleerd tot gezond eten? Film of fotografeer de plekken waar dit gebeurt. Dit zijn de hotspots.

Wat zou de school nog meer kunnen doen?

Film of fotografeer ook de plekken waar je binnen school juist tot ongezond eten wordt verleid. Dit zijn de notspots.

Maak een award voor de hotspots. Hang de award op die plekken op.

Stel een verbeterplan op voor de notspots.

Keuzeopdracht 5:

Er bestaan verschillende voorlichtingsfilmpjes over overgewicht. Bekijk bijvoorbeeld het volgende filmpje: https://www.youtube.com/watch?v=HYguE_e-eoY

Bedenk zelf een voorlichtingsfilmpje / voorlichtingsposter over overgewicht.