



Werkblad

Levert je ontbijt 20-25% van je dagenergie?

Om te weten of je ontbijt de aanbevolen energie-inname van 20 tot 25% van je dagenergie levert wordt de energie-inname van een volledige dag berekend.

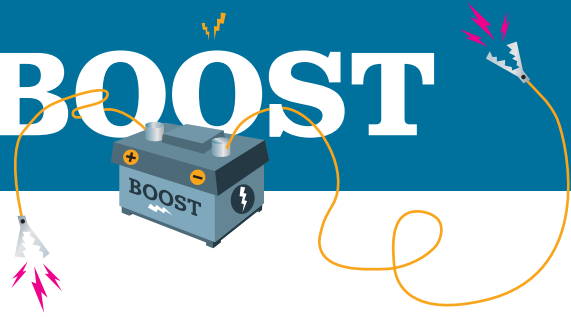
De dagelijks aanbevolen hoeveelheden energie:
 voor jongens van 13-15 jaar 2840kcal
 16-18 jaar: 2820 kcal
 voor meisjes van 13-15 jaar: 2090 kcal
 16-18 jaar: 2140 kcal

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 voedingsmiddelentabel 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

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 ONTBIJT										
TOTAAL DAGENERGIE										
% energie ontbijt t.o.v. dagenergie										

BOOST



Praktijkgerichte opdracht 3.4

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

Besluit

Teken in elke kolom van bovenstaande tabel een cirkel rond de grootste waarde en vul het voedingsmiddel aan in onderstaande tabel:
Ook een besluit ifv hun eigen dagbehoefte?

Voedingsmiddel	bevat relatief veel...
	Eiwitten
	Koolhydraten
	Vetten
	Water
	Voedingsvezels
	Vitamine C
	Ca
	Na