

## Hoeveel beweeg ik, wat eet ik? Weet jij jouw energiebalans?

### Opdracht:

#### Energiebalans

Lichaamsbeweging is naast een goede voeding erg belangrijk voor een goede gezondheid en om je energiebalans in evenwicht te houden. Je energie-inname moet immers afgestemd zijn op je energieverbruik.

Het streefdoel voor wie gezonde voeding en lichaamsbeweging wil combineren is de energie-inname via voeding gelijk te stellen met het energieverbruik door te bewegen (naast de gewone lichaamsfuncties).

### Doelstelling:

Leerlingen bewust maken dat behalve evenwichtige voeding ook beweging belangrijk is voor een goede gezondheid. Meer beweging stimuleert de stofwisseling, maar zorgt ook dat men zich beter in zijn vel voelt. Meer bewegen betekent niet dat men intensief moet sporten; dagelijkse de fysieke activiteit verhogen is ook goed.

Zo kan men te voet of met de fiets naar school komen, in de tuin werken, de trappen nemen in plaats van de lift...

**Doelgroep:** 2<sup>de</sup> en 3<sup>de</sup> graad ASO, TSO, KSO en BSO

**Sluit aan bij de les:** lichamelijke opvoeding / PAV

**Benodigheden:** werkwijze en werkblad

**Vorm:** klassikale inleiding, experiment, vergelijkend onderzoek

### Aanvullend lesmateriaal:

'BOOST', achtergrondinformatie voor leerkrachten p. 34 + 55  
'BOOST' het magazine voor leerlingen secundair onderwijs  
'Brood je dagelijkse gezonde energieleverancier'

➔ [www.wakkerebakker.be](http://www.wakkerebakker.be)

➔ [www.alledagenbrood.be](http://www.alledagenbrood.be)

➔ [www.fitteschool.be/html/fiches/secundair-ochtend.html](http://www.fitteschool.be/html/fiches/secundair-ochtend.html)

➔ [www.fitteschool.be/html/testjezelf/testjezelf.html](http://www.fitteschool.be/html/testjezelf/testjezelf.html)

➔ [www.gezondheidstest.be](http://www.gezondheidstest.be)

## Werkwijze

### Bespreek met de leerlingen :

Wat is de aanbevolen dagelijkse energiebehoefte

### Wat is de **energiebalans**

wanneer de energie-inname is afgestemd op het energieverbruik

Het **energieverbruik** wordt bepaald door twee factoren:

- het basaalmetabolisme (BMR "Basal Metabolic energy expenditure at Rest")
- de fysieke activiteit

Waarom **lichaamsbeweging** belangrijk is

- om energie in evenwicht te houden
- voldoen aan de gezondheidsnorm (norm voor gezond bewegen)

**Duur en intensiteit** van lichaamsbeweging om te voldoen aan de gezondheidsnorm

- Voor een goede gezondheid moeten kinderen en jongeren minstens 60 minuten per dag bewegen. Voor volwassenen luidt de aanbevelingen om minstens 30 minuten per dag lichaamsbeweging te nemen. Dit mag gespreid worden over de dag, met minimaal 10 minuten bewegen na elkaar bijvoorbeeld: in plaats van één keer per dag een half uur te fietsen kan men ook 2 maal 15 minuten fietsen (naar de school bijvoorbeeld).
- de twee manieren om aan de norm voor gezond bewegen (gezondheidsnorm) te voldoen:
  - \*lichamelijke activiteit integreren in het dagelijkse leven (met de fiets naar school, de trap nemen in plaats van de lift, te voet boodschappen doen, ...)  
Om voldoende aan beweging te doen, moet men dus 60 minuten per dag bewegen aan minstens matige intensiteit.
  - \*sporten: sommigen doen graag aan sport. Ideale sporten om matig intensief te bewegen zijn: rustig joggen, stevig wandelen, genietend fietsen; rolschaatsen, rustig badmintonnen, dansen,...

**Energieverbruik tijdens het bewegen en matig fysieke activiteit**