



### Werkblad

A. Je beslist om elke dag met de fiets naar school te komen, dit omdat je graag de **gezondheidsnorm** wil behalen. Je zit hiertoe elke ochtend en avond een halfuurtje tegen een rustig tempo op de fiets en verbruikt hierbij 's ochtends 150 kcal extra.

Je zal dus ook je ontbijt moeten aanpassen om je energiebalans in evenwicht te houden.

TIPS: 1. Gebruik de Belgische voedingsmiddelentabel: [www.nubel.com](http://www.nubel.com)

2. Zorg dat je ontbijt voldoende koolhydraten bevat (belangrijkste energieleveranciers tijdens sporten)

3. Je mag er vanuit gaan dat je lichaam hiervoor al in energiebalans was

DAGELIJKS ONTBIJT VOORHEEN		
voedingsmiddel	hoeveelheid (gram)	Energiewaarde (kcal)
2 BRUINE BOTERHAMMEN	2 x 35g = 70g	150 kcal
2 SNEETJES MAGERE KAAS	2 x 20g = 40g	25 kcal
1 APPEL	120g	65 kcal
1 GLAS HALFVOLLE MELK	200g	100 kcal
		SOM = 340 kcal

DAGELIJKS ONTBIJT VANF NU		
wat eet je extra bij je dagelijkse ontbijt om je energiebalans in evenwicht te houden		
voedingsmiddel	hoeveelheid (gram)	Energiewaarde (kcal)
		SOM = 150 kcal



### Werkblad

B. Je beslist nu ook om naast de gezondheidsnorm **ook de fitheidsnorm** te behalen door 3 dagen per week intensiever te gaan sporten. Hiertoe beslis je om een SNS-pas te kopen en op maandag, dinsdag en donderdag na het school te gaan SNS'en (Sport Na School: [www.sportnaschool.be](http://www.sportnaschool.be)).

- ➔ maandag 16u-17u: fitness
- ➔ dinsdag 17u-18u: muurklimmen
- ➔ donderdag 16.30u-17.30u: rope skipping

Op deze 'actieve sportdagen' zal je al snel gemiddeld per dag 400 kcal extra verbranden. Wat zal je aan je dagelijks voedingsschema moeten aanpassen om opnieuw in energiebalans te zijn? Vul hiertoe de onderstaande tabel in.

TIPS: 1. Gebruik de Belgische voedingsmiddelentabel: [www.nubel.com](http://www.nubel.com)

2. Zorg dat je extraatjes voldoende koolhydraten bevat (belangrijkste energieleveranciers tijdens sporten)

3. Je mag er vanuit gaan dat je lichaam hiervoor al in energiebalans was

MIDDAGMAAL		
Wat eet je extra vergeleken met je dagelijkse voedingsinname van 4.1?		
voedingsmiddel	hoeveelheid (gram)	Energiewaarde (kcal)
		SOM 1 = ..... kcal

EXTRA TUSSENDOORTJE NAMIDDAG		
Wat eet je extra vergeleken met je dagelijkse voedingsschema van 4.1?		
voedingsmiddel	hoeveelheid (gram)	Energiewaarde (kcal)
		SOM 2 = ..... kcal
		SOM TOTAAL = 400 kcal