



Het werkblad sluit aan bij de infofiches waarin je ook meer informatie vindt bij de verschillende opdrachten. Gebruik de infofiches en het werkblad naast elkaar.

■ **Opdracht 1** (aansluitend bij infofiche 1)

Als je de volgende 3 zinnen ontcijfert, lees je wat ook voor jou belangrijk is.

De code & = e
 § = a
 # = o

1. B&w&g&n is ni&t &nk&l l&uk, h&t is ##k &&n n##dz§§k!

2. B&w&g&n b&p&rkt zich ni&t t#t sp#rt&n.

3. &&n d§g&lijks& p#rti& b&w&ging is b&l§ngrijk!



■ **Opdracht 2** (aansluitend bij infofiche 1)

Ben jij een actief persoon?

Ga voor jezelf na of we jou tot de actieve mensen mogen rekenen.

Noteer elke dag gedurende een week welke bewegings- en sportactiviteiten je doet en hoelang ongeveer (bv. een uur, een half uur of 5 minuten). Vergeet niet je dagdagelijkse activiteiten in rekening te brengen, bijvoorbeeld van huis naar school stappen of fietsen en omgekeerd, op de speelplaats spelen (als je alleen maar staat te kletsen, telt het niet mee als bewegingsactiviteit), met de hond gaan wandelen, naar de winkel stappen of fietsen, bewegingsactiviteiten in de jeugdbeweging (kletsen telt ook hier weer niet mee). Doe je tijdens of na schooltijd nog aan sport (bv. zwemmen, turnen, voetballen, netbal)? Prima! Noteer dat dan apart in de rechterkolom onder "Mijn sportactiviteiten".

	Mijn bewegingsactiviteiten	Mijn sportactiviteiten
Maandag		
Dinsdag		
Woensdag		
Donderdag		
Vrijdag		
Zaterdag		
Zondag		
Totaal		
Mijn algemeen totaal = uren of minuten		
Mijn gemiddelde per dag = uren of minuten per dag		



Tel op het einde van de week op hoeveel lichaamsbeweging je in totaal hebt genomen.
Bereken vervolgens het gemiddelde per dag.

Om voldoende actief te zijn moet je op jouw leeftijd minstens _____ minuten lichaamsbeweging per dag nemen.

Zit je goed? Proficiat!

Heb je te weinig lichaamsbeweging genomen? Noteer hieronder hoe je dat kan verbeteren.


Opdracht 3 (aansluitend bij infofiche 2)

Wat eet en drinkt een topsporter voor een wedstrijd?

In een interview stelden we aan enkele topsporters de vraag: "Wat eet en drink jij voor een wedstrijd?" Hieronder vind je hun reacties. Tussen hun antwoorden hebben we echter ook de antwoorden van nepsporters geplaatst die helemaal niet op de hoogte zijn van wat een topsporter moet eten en drinken.

Welke antwoorden zijn van topsporters en welke zijn van nepsporters? Kleur de tekstballonetjes van de echte topsporters groen.

1
Ik let erop dat ik de dagen voor de wedstrijd voldoende brood eet.

2
Enkele uren voor de wedstrijd eet ik havermost en brood.

3
Een half uur voor de wedstrijd eet ik nog een grote biefstuk.

9
Chocolade en frisdranken zijn mijn wondermiddeltjes!
Al de rest heb ik niet nodig!

4
Voor de start van een wedstrijd eet ik een portie spek met eieren, dan sta ik sterk op mijn benen!

8
Ik drink altijd water tijdens de voorbereiding van een wedstrijd.

5
Geef mij maar een goed pintje voor de wedstrijd, dat is eten en drinken tegelijkertijd!

7
Tien minuten voor de start van de wedstrijd eet ik een reep chocolade.

6
Ik eet niets meer vlak voor de start van de wedstrijd.

**■ Opdracht 4** (aansluitend bij infofiche 2)**Koolhydraten top-8**

Hieronder vind je het etiket van verschillende voedingsmiddelen. Rangschik de voedingsmiddelen volgens hun gehalte aan meervoudige koolhydraten. Het voedingsmiddel dat het meeste meervoudige koolhydraten levert, komt bovenaan.

Het etiket is niet altijd even duidelijk. Soms staat er "complexe koolhydraten" en soms "meervoudige koolhydraten". Dat betekent hetzelfde. Met de term "enkelvoudige koolhydraten" bedoelt men hetzelfde als "suikers". In bepaalde gevallen is de totale hoeveelheid koolhydraten (enkelvoudige + meervoudige) aangegeven. Soms staat het gehalte aan meervoudige koolhydraten niet vermeld. Dat kan je dan afleiden door het gehalte aan suikers af te trekken van het totale koolhydratengehalte.

	Voedingsmiddel
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	


Limonade
Voedingswaarde per 100 g

Energie	41 kcal
Vetten	0,0 g
Eiwitten	0,0 g
Koolhydraten	10,0 g
- waarvan meervoudige koolhydraten	0,0 g
- waarvan suikers	10,0 g
Natrium	3 mg

Gekookte aardappelen
Voedingswaarde per 100 g

Energie	76 kcal
Eiwitten	2,3 g
Koolhydraten	16,8 g
- waarvan complexe koolhydraten	15,7 g
- waarvan suikers	1,1 g
Vetten	0,0 g
Vitamine C	14 mg

Notenmengeling
Voedingswaarde per 100 g

Energie	629 kcal
Vetten	51,7 g
- waarvan verzadigde vetzuren	8,5 g
- waarvan onverzadigde vetzuren	42,7 g
Eiwitten	14,5 g
Koolhydraten	12,7 g
- waarvan meervoudige koolhydraten	6,7 g
IJzer	2,9 mg

Pannenkoeken
Voedingswaarde per 100 g

Energie	234 kcal
Eiwitten	6,6 g
Koolhydraten	31,7 g
- waarvan meervoudige koolhydraten	18,5 g
- waarvan enkelvoudige koolhydraten	13,2 g
Vetten	8,6 g
Vitamine C	3 mg

Bloemsuiker
Voedingswaarde per 100 g

Energie	387 kcal
Koolhydraten	96,7 g
- waarvan suikers	93,7 g

Bruin brood
Voedingswaarde per 100 g

Energie	242 kcal
Vetten	3,6 g
Eiwitten	7,0 g
Koolhydraten	45,6 g
- waarvan meervoudige koolhydraten	42,7 g
- waarvan enkelvoudige koolhydraten	2,9 g
Vitamine B1	0,20 mg
IJzer	1,7 mg



Spinazie

Voedingswaarde per 100 g

Energie	12 kcal
Eiwitten	2,0 g
Koolhydraten - waarvan suikers	1,0 g 0 g
Vetten	0 g
Vitamine C	25 mg

Peren

Voedingswaarde per 100 g

Energie	40 kcal
Eiwitten	0,6 g
Koolhydraten - waarvan suikers	9,4 g 8,9 g
Vetten	0 g
Vitamine C	3 mg



■ **Opdracht 5** (aansluitend bij infofiche 2)

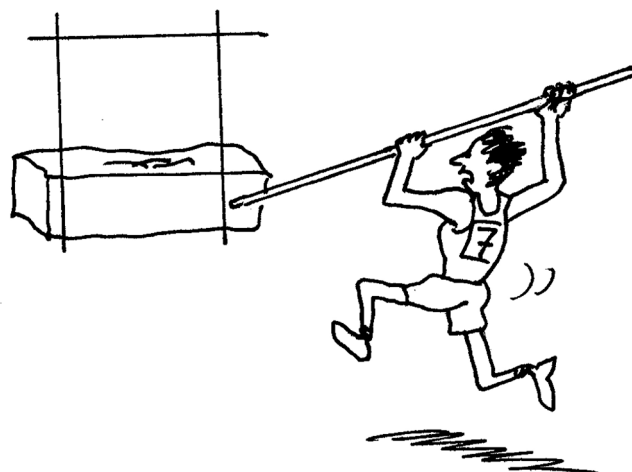
Eten en bewegen

A Maak een lijstje van alles wat je vandaag eet (van 's ochtends bij het opstaan tot 's avonds bij het slapengaan). Noteer ook telkens hoeveel je eet, bv. 3 sneetjes van een groot rond brood of 200 gram aardappelen. Vergeet je tussendoortjes niet.

Ga de volgende dag naar <http://www.caloriechecker.nl> (> check de calorieën per product) en bereken aan de hand van je lijstje en de gegevens uit die tabel hoeveel kcal je de dag voordien ongeveer hebt genomen. Wat is het resultaat? Is het genoeg, te veel of te weinig overeenkomstig jouw leeftijd en bewegingspatroon?

B Lees de volgende uitspraken. Antwoord met ja of neen.

Wanneer ik elke week twee keer een uurtje ga trainen, heb ik genoeg lichaamsbeweging genomen voor de hele week.	
Wie veel beweegt, wordt sneller moe en ziek.	
Veel lichaamsbeweging maakt je zenuwachtiger.	
De computer en de televisie zijn vaak de reden waarom mensen te weinig bewegen.	
Hoe meer ik beweeg, hoe meer energie (calorieën) ik verbruik.	
Wie systematisch meer eet dan hij verbruikt, kan last krijgen van overgewicht.	
Een zak chips is een echte "caloriebom".	
Je neemt beter de lift dan de trap, dat is beter voor je conditie en je spieren.	





Correctiesleutel bij het werkblad

■ Opdracht 1

1. Bewegen is niet enkel leuk, het is ook een noodzaak!
2. Bewegen beperkt zich niet tot sporten.
3. Een dagelijkse portie beweging is belangrijk!

■ Opdracht 2

Om voldoende actief te zijn moet je op jouw leeftijd minstens **60** minuten lichaamsbeweging per dag nemen.

■ Opdracht 3

Uitspraken van topsporters	Uitspraken van nepsporters
1	3
2	4
6	5
8	7
	9

■ Opdracht 4

1. Bruin brood (42,7 g)
2. Pannenkoeken (18,5 g)
3. Gekookte aardappelen (15,7 g)
4. Notenmengeling (6,7 g)
5. Bloedsuiker (3 g)
6. Spinazie (1 g)
7. Peren (0,5 g)
8. Limonade (0 g)



Correctiesleutel bij het werkblad

■ Opdracht 5

A

Gemiddelde energiebehoefte uitgedrukt in kcal per dag voor kinderen met een gemiddeld gewicht en een lichte tot matige activiteitsbeoefening:

- Jongens van 10 tot 12 jaar: ongeveer 2200 kcal per dag
- Meisjes van 10 tot 12 jaar: ongeveer 1950 kcal per dag
- Jongens van 13 tot 15 jaar: ongeveer 2540 kcal per dag
- Meisjes van 13 tot 15 jaar: ongeveer 2090 kcal per dag

Bron: De actieve voedingsdriehoek: een praktische voedings- en beweeggids. Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie (VIG), oktober 2006 – www.vig.be > thema voeding.

B

Wanneer ik elke week twee keer een uurtje ga trainen, heb ik genoeg lichaamsbeweging genomen voor de hele week.	neen
Wie veel beweegt, wordt sneller moe en ziek.	neen
Veel lichaamsbeweging maakt je zenuwachtiger.	neen
De computer en de televisie zijn vaak de reden waarom mensen te weinig bewegen.	ja
Hoe meer ik beweeg, hoe meer energie (calorieën) ik verbruik.	ja
Wie systematisch meer eet dan hij verbruikt, kan last krijgen van overgewicht.	ja
Een zak chips is een echte "caloriebom".	ja
Je neemt beter de lift dan de trap, dat is beter voor je conditie en je spieren.	neen