Werkblad: Bereken jouw energiebehoefte

Werkblad: Bereken jouw energiebehoefte

Stap 1: Persoonlijke gegevens  
Vul je gegevens in:  
- Leeftijd: \_\_\_\_\_\_\_ jaar  
- Geslacht: ☐ Man ☐ Vrouw  
- Lengte: \_\_\_\_\_\_\_ cm  
- Gewicht: \_\_\_\_\_\_\_ kg  
- Activiteitenniveau (kies 1):  
 ☐ Zittend (weinig actief)  
 ☐ Licht actief (dagelijks lichte beweging, weinig sport)  
 ☐ Gemiddeld actief (regelmatig sport)  
 ☐ Zeer actief (dagelijks intensief sporten)

Optie 1 – Basisversie (voor mavo / snelle berekening)

Stap 2: Basisstofwisseling (BMR) inschatten  
Gebruik de tabel:

Geslacht | Gewicht | BMR (kcal per dag)  
  
Man | 50 kg | 1300  
Man | 60 kg | 1450  
Man | 70 kg | 1600  
Man | 80 kg | 1750  
Vrouw | 50 kg | 1200  
Vrouw | 60 kg | 1350  
Vrouw | 70 kg | 1500

👉 Mijn geschatte BMR: \_\_\_\_\_\_\_ kcal

Stap 3: Vermenigvuldig met activiteitenniveau

Activiteitenniveau | Factor  
  
Zittend | 1.2  
Licht actief | 1.4  
Gemiddeld actief | 1.6  
Zeer actief | 1.8

👉 Mijn factor: \_\_\_\_\_\_\_  
Totale energiebehoefte = BMR × Activiteitsfactor  
🧮 Berekening: \_\_\_\_\_\_\_ kcal per dag

Optie 2 – Uitgebreide versie (voor havo/vwo)

Stap 2: Bereken je BMR met de Mifflin-St Jeor-formule  
Let op: gebruik je gewicht in kg, lengte in cm, leeftijd in jaren.

Man:  
 BMR = 10 × gewicht + 6.25 × lengte – 5 × leeftijd + 5  
Vrouw:  
 BMR = 10 × gewicht + 6.25 × lengte – 5 × leeftijd – 161

👉 Mijn BMR = \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ kcal

Stap 3: Vermenigvuldig met je activiteitsfactor

Activiteitenniveau | Factor  
  
Zittend | 1.2  
Licht actief | 1.4  
Gemiddeld actief | 1.6  
Zeer actief | 1.8

👉 Totale energiebehoefte = \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ kcal per dag

Bij optie 1 en 2:

Reflectievragen (klassikaal of schriftelijk)  
1. Wat valt je op aan je energiebehoefte?  
2. Denk je dat je op dit moment te veel, te weinig of precies genoeg eet?  
3. Welke factoren zouden jouw energiebehoefte kunnen veranderen in de toekomst?