

## Werkblad – Brandstof voor je lichaam: Wat eet je vóór het sporten?

Namen van groepje: \_\_\_\_\_

Klas: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

---

### Stap 1 – De voorbereiding: Kies je brandstoffen

Je lichaam is een motor. Je gaat testen welke brandstof het beste werkt vóór het sporten.

#### Onze gekozen activiteit:

(voorbeeld: springtouwen, shuttle run, planken, sprintjes trekken)



\_\_\_\_\_

#### Onze twee brandstoffen (voedingskeuzes):

- Brandstof A: \_\_\_\_\_
- Brandstof B: \_\_\_\_\_

#### Wanneer eten we het vóór het sporten?

- Brandstof A: \_\_\_\_\_ minuten van tevoren
  - Brandstof B: \_\_\_\_\_ minuten van tevoren
- 

### Stap 2 – Het experiment: Test je motor!

#### Dag 1 – Brandstof A

- Wat at je? \_\_\_\_\_
- Hoe voelde je je bij het sporten? \_\_\_\_\_
- Hoe ging de prestatie? \_\_\_\_\_

#### Dag 2 – Brandstof B

- Wat at je? \_\_\_\_\_
- Hoe voelde je je bij het sporten? \_\_\_\_\_
- Hoe ging de prestatie? \_\_\_\_\_

### Stap 3 – De vergelijking: Wat merk je?

**Wat viel op toen jullie beide brandstoffen vergeleken?**



---



---



---

**Wat denken jullie dat de oorzaak is van het verschil?**

(denk aan suikers, vetten, langzame of snelle koolhydraten)



---

### Checklijst voor inleveren

- Alle drie de stappen zijn ingevuld
- Het experiment is eerlijk uitgevoerd op twee dagen
- Jullie hebben nagedacht over het *waarom*
- Het advies is duidelijk en onderbouwd