



Energie en gewicht vmbo-b12

Auteurs Pieter Bruring ; content VO- ; Froukje Kalma ; lobke
Team VO-content Biologie
Laatst gewijzigd 19 augustus 2023
Licentie CC Naamsvermelding-GelijkDelen 4.0 Internationale licentie
Webadres <https://maken.wikiwijs.nl/62381/>



Dit lesmateriaal is gemaakt met Wikiwijs van Kennisnet. Wikiwijs is hét onderwijsplatform waar je leermiddelen zoekt, maakt en deelt.

Inhoudsopgave

Energie en gewicht	2
Intro	2
Wat kan ik straks?	2
Wat ga ik doen?	2
Aan de slag	4
Stap 1: Energiebehoefte en gewicht	4
Stap 2: Energiebalans	5
Stap 3: Eetproblemen	5
Afronding	7
Begrippenlijst	7
Eindopdracht: Eetdagboek	7
Terugkijken	8
Over dit lesmateriaal	9

Energie en gewicht

Intro

Lekker eten is gezellig en als het dan ook nog gezond eten is, is het prima.

Maar helaas is lekker eten niet altijd gezond.

Sommige voedingsmiddelen bevatten veel meer vetten of koolhydraten dan je nodig hebt.

En dat kan er toe leiden dat je te dik wordt.

In deze opdracht staan energie en gewicht centraal.

Doe voor je aan de opdracht begint de eetest op

www.voedingscentrum.nl

Ben je tevreden met de uitkomst?



Wat kan ik straks?

Na deze opdracht kun je:




- benoemen wat de energiebehoefte is.
- de betekenis van het begrip 'Body Mass Index' uitleggen.
- de begrippen obesitas en anorexia benoemen.
- je eigen BMI berekenen.



Wat ga ik doen?

Activiteiten

Aan de slag		
Stap		Activiteit
Stap 1		Na het bestuderen van de Kennisbank kun je het BMI van iemand bereken en uitleggen wat een gezond gewicht is.
Stap 2		Je maakt de Beweegtest om te kijken of jij wel voldoende beweegt op een dag.
Stap 3		Je praat met een klasgenoot over eetproblemen en de gevolgen voor iemands gezondheid en zelfbeeld.
Afronding		
Onderdeel		Activiteit

Begrippenlijst		Hier vind je de Kennisbank en de begrippen die horen bij deze opdracht.
Eindopdracht		Je vult een eetdagboek in.
Terugkijken		Terugkijken op de opdracht.

Benodigheden

- Het werkblad [Eetdagboek](#)

Tijd

Je hebt 2 lesuren nodig.



Aan de slag

Stap 1: Energiebehoefte en gewicht

Bestudeer uit de Kennisbank de volgende pagina's:

- Energie en gewicht
- Verbruik
- Gezond of ongezond gewicht?



Energie en gewicht

In de volgende oefening lees je vier stellingen. Geef aan of ze waar of niet waar zijn.

Energie en gewicht

Je leest hier vier stellingen over energie en gewicht.
Geef aan of deze **waar** of **niet waar** zijn.
Klik steeds op het juiste antwoord.

- a** De energiebehoefte van jongens is gemiddeld hoger dan de energiebehoefte van meisjes. ☐ waar - ☐ niet waar
- b** De voedingsstof koolhydraten is de enige voedingsstof die bij verbranding energie levert. ☐ waar - ☐ niet waar
- c** kJoule en kCal zijn beiden maten voor energie. ☐ waar - ☐ niet waar
- d** Je wordt zwaarder/dikker als je meer energie verbruikt dan dat je opneemt. ☐ waar - ☐ niet waar



BMI

- a** Wat betekent de afkorting BMI?
- b** Gebruik de formule om je eigen BMI uit te rekenen.
- c** Is er bij jou sprake van ondergewicht of overgewicht?

Stap 2: Energiebalans

Eet je te veel of te weinig? Of precies genoeg?
Als je niet méér eet dan je nodig hebt, kom je ook niet aan.

Je energiebehoefte is dan in balans.
Als je te weinig eet dan je nodig hebt, dan val je af.
Eet je te veel dan kom je aan.

Of je energiebehoefte in balans is, heb je grotendeels zelf in de hand.
Jij bepaalt immers zelf hoeveel je eet en hoe actief je bent.

Als je actief bent dan verbrand je je brandstoffen.
Als je niet zo actief bent, gebruik je minder energie dan als je wel actief bent.

Bewegen is dus belangrijk.
Beweeg jij wel genoeg?
Test het zelf!

www.kijkopgezond.nl/beweegtest



Stap 3: Eetproblemen

Bestudeer uit de Kennisbank 'Energie en gewicht' de volgende pagina's:

- Obesitas
- Anorexia nervosa



Energie en gewicht

Voor de meeste mensen is eten de normaalste zaak van de wereld.
Helaas zijn er ook een aantal mensen bij wie dat niet zo is.
Deze mensen hebben last van een eetprobleem.

Een eetprobleem kan zeer ernstige gevolgen hebben voor de gezondheid van iemand.

Te veel eten is niet goed, maar te weinig eten ook niet.
Anorexia is een ziekte waarbij mensen te weinig eten.

Kijk de volgende aflevering van Het Klokhuis helemaal.

Bespreek na de video deze aflevering van Het Klokhuis met een klasgenoot.
Zorg dat je weet:

- Hoe het komt dat mensen aan anorexia lijden.
- Wie er vooral aan anorexia lijden.



- Hoe mensen met anorexia naar zichzelf kijken.



https://player.ntr.nl/index.php?prid=NPS_1073916&width=560&height=315&showTitlebar=false

Afronding

Begrippenlijst



Energie en gewicht

Energiebehoefte

De hoeveelheid energie uit voedsel dat je dagelijks nodig hebt.

Body Mass Index (BMI)

Waarde berekend op basis van gewicht en lengte, die aangeeft in hoeverre je een gezond gewicht hebt.

Obesitas

Eetstoornis waarbij overgewicht het gevolg is van te veel eten. Ook wel vetzucht genoemd.

Anorexia Nervosa

Eetstoornis waarbij ondervoeding het gevolg is van te weinig eten.

Eindopdracht: Eetdagboek

Eetproblemen voorkom je door bewust om te gaan met eten.

Je gaat één dag bijhouden wat je eet.

Je houdt ook bij wat de belangrijkste activiteiten op die dag zijn.

Download het lege [Eetdagboek](#).

- Lees het werkblad een keer helemaal door.
- Spreek met een klasgenoot af op welke dag jullie de tabellen gaan invullen.
- Vul die dag de tabellen zo nauwkeurig mogelijk in.



Ga nu naar de website www.voedingscentrum.nl.

Wat zou jij volgens het voedingscentrum per dag moeten eten?

Schrijf in het dagboek het advies van het voedingscentrum op.

Vergelijk het advies met jouw eetdagboek. Zijn er grote verschillen?

Schrijf de belangrijkste verschillen in je dagboek.

Beoordeling

Je docent let bij de beoordeling van je eetdagboek op het volgende:

- is het eetdagboek volledig en netjes ingevuld.
- zijn de adviezen van het voedingscentrum goed geformuleerd.

- sluiten de adviezen aan bij het eetdagboek.

Klaar?

Laat het eetdagboek dan beoordelen door je docent.

Terugkijken

Intro

- Lees de intro van deze opdracht nog eens door.
Was je tevreden over de uitkomst van de eetest? Ben je daardoor anders naar je eetgedrag gaan kijken?

Kan ik wat ik moet kunnen?

- Lees de leerdoelen van deze opdracht nog eens door.
Kun je wat je moet kunnen?

Hoe ging het?

- **Tijd**
Bij de activiteiten stond dat je ongeveer 2 uur met de opdracht bezig zou zijn.
Klopt dat?
- **Inhoud**
Was de inhoud van de opdracht nieuw voor je of wist je het meeste al?
Schrijf op wat nieuw voor je was.
- **Eindopdracht**
Was de uitkomst van je eetdagboek ongeveer hetzelfde als de eetest die je in de intro gemaakt had?
Ben je van plan om je eetgedrag aan te passen als dat nodig is?



Over dit lesmateriaal

Colofon

Auteurs	Pieter Bruring ; content VO- ; Froukje Kalma ; lobke
Team	VO-content Biologie
Laatst gewijzigd	19 augustus 2023 om 14:39
Licentie	De Internationale Creative Commons 4.0 licentie waarbij de gebruiker het werk mag kopiëren, verspreiden en doorgeven en afgeleide werken mag maken onder de voorwaarden: Naamsvermelding en Gelijk Delen, zie http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/ . Meer informatie over de CC Naamsvermelding-GelijkDelen 4.0 Internationale licentie licentie.

Aanvullende informatie over dit lesmateriaal

Van dit lesmateriaal is de volgende aanvullende informatie beschikbaar:

Leerniveaus	VMBO basisberoepsgerichte leerweg, 1, VMBO basisberoepsgerichte leerweg, 2
Leerinhoud en doelen	Biologie, Instandhouding en ontwikkeling, Instandhouding
Eindgebruiker	leerling/student
Studiebelasting	2 uur en 0 minuten
Trefwoorden	anorexia, arrangeerbaar, biologie, body mass index (bmi), energie en gewicht, energiebehoefte, gezondheid, obesitas, stercollectie, vmbo-b12