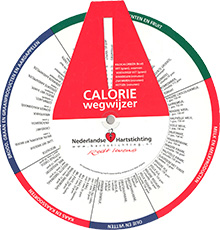


Natuur & Gezondheid

**De caloriewijzer: maak je niet dik!**

**Je lichaam verbruikt dagelijks veel energie. Niet alleen bij het sporten verbrand je veel, je lichaam heeft ook wanneer je stil zit energie nodig om je lichaam te laten functioneren. Het bloed moet rondgepompt worden, je moet warm blijven, vreemde indringers in je lichaam moeten bestreden worden en je cellen worden voortdurend vervangen. Je moet dus zorgen dat je iedere dag voldoende calorieën binnen krijgt om aan energie te komen. Wanneer je gezond wilt leven moet je zorgen dat er een goede balans is tussen eten en bewegen. Wat je eet en drinkt moet je ook weer verbranden. Gebeurt dat niet, dan stijgt je gewicht. Mannen tussen de 30 en 50 jaar hebben zo’n 2500 Kcal per dag nodig, vrouwen zo’n 2000. Deze hoeveelheid kan meer of minder zijn. Beweeg je veel, dan heb je meer calorieën nodig, en ook je leeftijd speelt een grote rol. Wanneer je lichaam nog in de groei is en zich ontwikkelt heb je ook meer energie nodig. Met de caloriewijzer kun je bekijken hoe lang je voor ieder voedingsmiddel moet bewegen.**

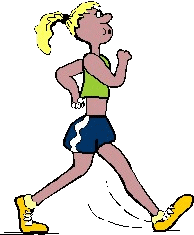


1. Bedenk wat je deze ochtend als ontbijt hebt gegeten, schrijf dat hieronder op en bepaal van ieder gegeten of gedronken voedingsmiddel hoe lang je daarvoor moet fietsen.



2. Waarom hoef je niet echt zo lang te fietsen om alleen je ontbijt te verbranden?

**Linda zorgt een avond voor haar eigen eten. Ze heeft geen zin om te koken dus haalt ze iets: snel, lekker en makkelijk. Ze eet een zak friet met twee eetlepels mayo. Ze haalt een broodje hamburger met ui en drinkt er een glas frisdrank bij (cola). Als toetje neemt ze een magnum.**



3. Hoe lang zou Linda moeten wandelen om deze maaltijd te verbranden?



4. Tel de calorieën die Linda eet eens bij elkaar op.

5. Stel dat Linda per dag 2000 kilocalorieën nodig heeft. Zou ze dan met een ontbijt, lunch en tussendoortje te weinig, voldoende of teveel calorieën binnen krijgen?

6. Waar zou je de mayonaise beter door kunnen vervangen?

7. Waar zou je de cola (frisdrank) beter door kunnen vervangen?

