Bekijk wat je vandaag eet op school. Reken uit hoeveel calorieën je binnen krijgt als je dit op hebt. Kijk dan hoeveel je moet bewegen om deze energie kwijt te raken. Noteer zo precies mogelijk; noteer niet alleen brood maar ook wat er op zit.

Zet de bevindingen van de klas in deze tabel:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Merk: | hoeveelheid | Kcal per 100ml/gr | Per hoeveelheid |
| 0 |  |  |  |  |
| 1 |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  |
| 12 |  |  |  |  |