Werkblad les 2 minipracticum

1 Je persoonlijke BMI berekenen.

De Body Mass Index geeft aan hoe zwaar je bent in verhouding tot je lengte. Je berekent dit door je lichaamsgewicht (in kilo’s) te delen door je lengte in het kwadraat. Het getal dat je dan krijgt, geeft aan of je gewicht gezond is, of dat je te licht of te zwaar bent.

Naam:

Klas:

Datum:

Mijn lengte in cm is: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Mijn gewicht in kg is: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Vul je gegevens in op de volgende site: <https://www.verantwoord-afvallen.nl/afvallen/bmi-berekenen>

Wat is Jouw BMI getal: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Heb je volgens jouw score:

 ondergewicht – gezond normaal gewicht – overgewicht – obesitas – extreme obesitas

Omcirkel de juiste omschrijving.

Of je BMI nu uitkomt in de categorie gezond BMI of niet, wat eigenlijk belangrijker is voor je gezondheid is, is waar het vet zich bevindt. Als het vet rond de organen opgehoopt zit is dit gevaarlijker dan wanneer het op andere plekken zit. Er is wetenschappelijk vastgesteld, dat er een relatie is tussen het zogenaamde buikvet en gezondheidsrisico’s, omdat dit niet met een BMI meting kan worden vastgesteld, is het meten van de buikomtrek een betere manier om te zien of er een risico voor je gezondheid is.

2 Je buikomtrek meten

Het opmeten van de buikomtrek kan gemakkelijk met een meetlint. Doe dit altijd op de blote huid. Leg het meetlint tussen de onderste ribben en de bovenrand van je bekken. Trek het lint niet te strak aan, maar houd het gewoon goed tegen de huid aan. Adem uit op het moment dat je gaat meten.

Mijn geslacht: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Mijn buikomtrek in cm: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Mijn buikomtrek is: te laag – normaal – te hoog.

Omcirkel het juiste antwoord.

Lijk je door de BMI berekening een gezond gewicht te hebben, dan kan na een meting van je buikomtrek blijken, dat er wel sprake is van buikvet. Dan kun je hier toch nog iets mee gaan doen, zodat problemen voorkomen kunnen worden.

3 Je vetpercentage meten

Het vetpercentage van je lichaam zegt iets over hoeveel vet zich in het lichaam bevindt in verhouding tot het lichaamsgewicht. Het is belangrijk om dit te weten, om te bepalen of het nodig is hier iets aan te doen. Een te hoog vetpercentage in het lichaam brengt gezondheidsrisico’s met zich mee.

Voor je op de weegschaal gaat staan, vul je gegevens in als leeftijd, geslacht en lengte. De weegschaal zendt, zodra je erop gaat staan, een klein stroompje door het lichaam. Omdat vet een andere weerstand heeft dan vocht, kan de weegschaal hieraan afmeten hoeveel het vetpercentage in je lichaam is.

Mijn vetpercentage is: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_%

Mijn vetpercentage is: te laag – normaal – te hoog – veel te hoog.

Omcirkel het goede antwoord.

Een gezond vetpercentage is dus afhankelijk van je leeftijd en of je man of vrouw bent. Hoe ouder je bent, hoe meer vet je in je lichaam zal hebben. Voor het optimaal functioneren van het lichaam, is een bepaalde hoeveelheid vet van belang. Vet is nodig om bepaalde lichaamsfuncties te ondersteunen, zoals het regelen van de lichaamstemperatuur, het beschermen van de organen en kwetsbare weefsels en het is een bron van energie. Vrouwen slaan wat meer vet op dan mannen. Dit is biologisch bepaald. Het vrouwelijk lichaam houdt rekening met een eventuele zwangerschap en slaat hierom extra vet op.

4 Je mentale en lichamelijke gezondheid

Beweging, voeding en je mentale welzijn, zijn allemaal van invloed op je gewicht. Gezond eten en regelmatig bewegen zijn belangrijk, maar ook of je lekker in je vel zit. Voel je je gedeprimeerd of heb je last van stress, dan kan het ook zijn dat je sneller grijpt naar wat snacks. Om gezond te blijven is het goed om niet alleen te zorgen voor je lichaam, maar ook voor je geestelijke gezondheid.

Wanneer ervaar je stress:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Wanneer zit je lekker in je vel. Ervaar je geluk:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_