

Succes!

Rekenen

2F R2

Gezond leven

Dit boekje gaat over gezond eten en bewegen en hoe rekenen daarbij kan helpen



Katern niveau 2F, *Gezond leven*

Dit boekje is onderdeel van de lees- en schrijfmethode Succes!

Met dit boekje kun je oefenen met rekenen.

De niveaus voor taal en rekenen van dit boekje zijn:

- Taal: 1F
- Rekenen: 2F

Rekendoelen:

Op niveau 2F reken je in situaties die je je kunt voorstellen. Je rekent zelfstandig met weinig hulp. Je oefent in dit boekje met:

- Aflezen van tabellen en grafieken
- Het vergelijken van gegevens en antwoorden en het trekken van conclusies
- Rekenen met maten voor gewicht, lengte, volume en energie
- Rekenen met verhoudingen
- Gegevens in een grafiek zetten

Achterin het boekje staat een instructie voor de begeleider.

Daarin staan algemene aanwijzingen en aanwijzingen bij de opdrachten.

VOORUITKIJKEN



Bespreek de afbeeldingen:

- Let jij op je gewicht? Zou je willen afvallen? Hoeveel kilo dan?
- Weet jij hoeveel kilocalorieën je per dag nodig hebt?
- Eet jij gezond? Wat eet je dan?
- Kijk jij wat er op de verpakking staat van wat je eet? Waar let je dan op?
- Sport jij? Of beweeg je op een andere manier? Hoeveel uur per week?

In dit boekje staan de volgende onderwerpen

Ben ik gezond?	p. 4
Gezond eten	p. 8
Afvallen en tussendoortjes	p. 12
Bewegen moet!	p. 16
Fitness	p. 20
Terugkijken	p. 22

BEN IK GEZOND?

OPDRACHT 1

Nadia voelt zich de laatste tijd niet zo lekker. Ze is vaak moe en ze heeft weinig energie. Heb jij dat ook weleens?

Wat doe je dan? Bespreek dat samen.

Nadia wil weten of ze helemaal gezond is en maakt een afspraak met de huisarts. De dokter zegt dat je moe kunt zijn als je een lage bloeddruk hebt.

Bij een hoge bloeddruk pompt je hart met veel kracht en bij een lage bloeddruk niet. Daardoor komt er niet overal genoeg bloed.

Daar voel je je duizelig en moe door.

De huisarts meet daarom eerst de bloeddruk van Nadia. Zij ziet dit:



De bovendruk, als het hart pompt, is 128.
De onderdruk, als het hart rust, is 83.



De dokter gebruikt deze tabel om te bepalen of Nadia's bloeddruk in orde is:

	Bovendruk	Onderdruk
Lage bloeddruk	< 90	< 60
Optimale bloeddruk	ca 120	ca 80
Gezonde bloeddruk	< 140	< 90
Hoge bloeddruk	140 - 160	90 - 100
Zeer hoge bloeddruk	> 160	> 100

Bekijk de tabel en bespreek samen:

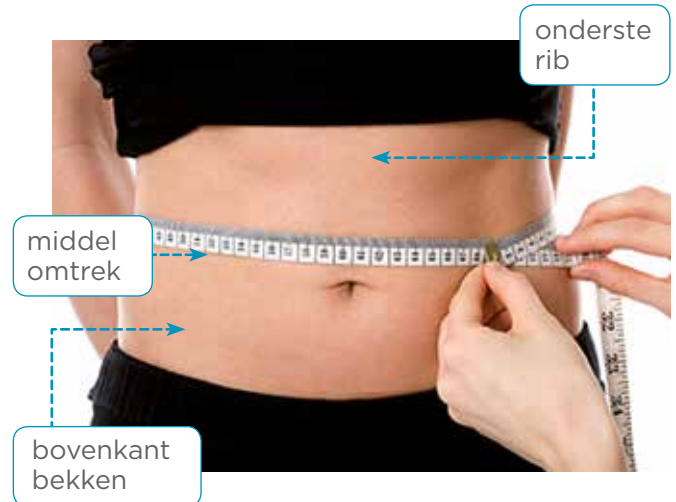
Wat betekenen de symbolen > en <?

Wat zegt de dokter tegen Nadia over haar bloeddruk? Wat denk je?

OPDRACHT 2

'Vet in en rond de buik is niet goed voor je gezondheid', zegt de dokter.
Ze meet de *middelomtrek* van Nadia.

Bekijk het plaatje en meet je eigen
middelomtrek.
Hoeveel centimeter is jouw
middelomtrek?



De dokter gebruikt een tabel om advies
te geven.

Verhoogd risico, je bent te licht	Geen verhoogd risico	Je zit in het risicogebied	Verhoogd risico, je bent te zwaar
Vrouw 68 cm of minder	Vrouw 68-80 cm	Vrouw 80-88 cm	Vrouw 88 cm of meer
Man 79 cm of minder	Man 79-94 cm	Man 94-102 cm	Man 102 cm of meer
Probeer iets aan te komen	Probeer dit gewicht te houden	Zorg dat je niet meer aankomt	Probeer af te vallen

Bespreek samen:

- De middelomtrek van Nadia is 82 cm.
Welk advies krijgt zij?
- Welk advies geef jij jezelf?

OPDRACHT 3

De dokter meet ook hoe lang en hoe zwaar Nadia is.
Haar lichaamslengte is 163 cm.
Wat is de lengte van Nadia in meters?

Nadia staat op de weegschaal. Lees op
het plaatje af hoeveel Nadia weegt

_____ kg.



OPDRACHT 4

Nadia wil weten of ze een *normaal gewicht* heeft.

Je hebt een normaal gewicht als er een juiste verhouding is tussen je lengte en je gewicht.

In de grafiek kun je het gewicht van Nadia zien en haar lengte.

Je kunt ook zien of haar gewicht normaal is.

Bekijk de grafiek.

- De lijn onder aan de grafiek heet de *horizontale as*.

Wat staat er op de horizontale as?

Kruis het goede antwoord aan:

- Lengte
 Gewicht

- Waarom begint die as bij 1,50?
Bespreek het samen.

- Wat is de grootste lengte die in de grafiek past? _____

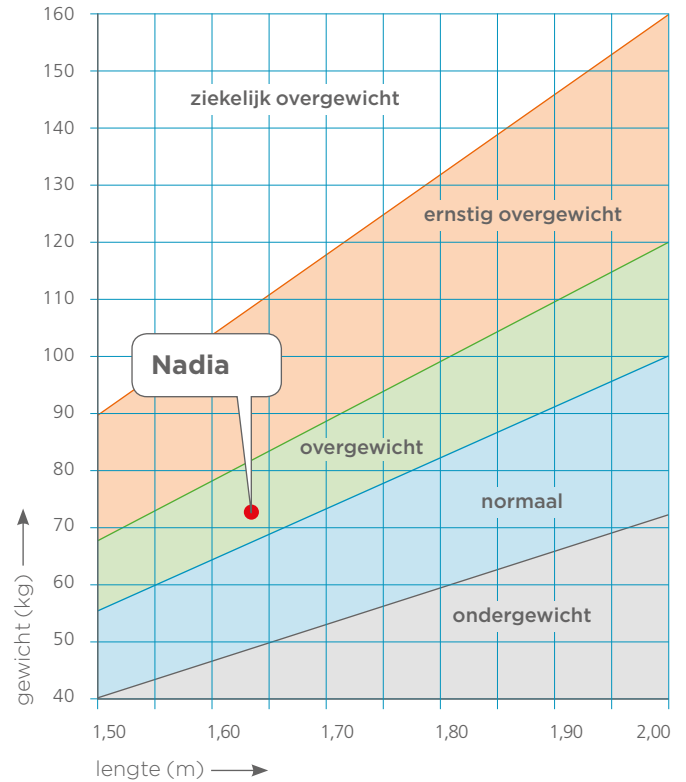
- Wat is het grootste gewicht dat in de grafiek past?
Wat is het kleinste?

- Staan de gegevens van Nadia op de goede plaats in de grafiek?
Hoe kun je dat zien?
Bespreek het samen.

- Wat is een *normaal gewicht* voor Nadia volgens de grafiek? _____

- Hoeveel moet Nadia ongeveer afvallen om een normaal gewicht te hebben? _____

- Vanaf welk gewicht heeft Nadia een *ziekelijk overgewicht*? _____



OPDRACHT 5

Bert, Ans en Mo zijn vrienden van Nadia.

Bert is 1,90 m lang en weegt 90 kg.

Ans is 165 cm lang en weegt 80 kg.

Mo is 1,73 m lang en weegt 62 kg.

- Zet de gegevens van Bert, Ans en Mo in de grafiek op bladzijde 6.
- Wat kun je zeggen over hun gewicht?
Bespreek het samen.
- Meet je eigen lengte en weeg jezelf.
- Heb jij een gezond gewicht?
Zoek het uit met de grafiek.

**GRAFIEKEN GEBRUIKEN**

In een grafiek kun je informatie opzoeken of laten zien.

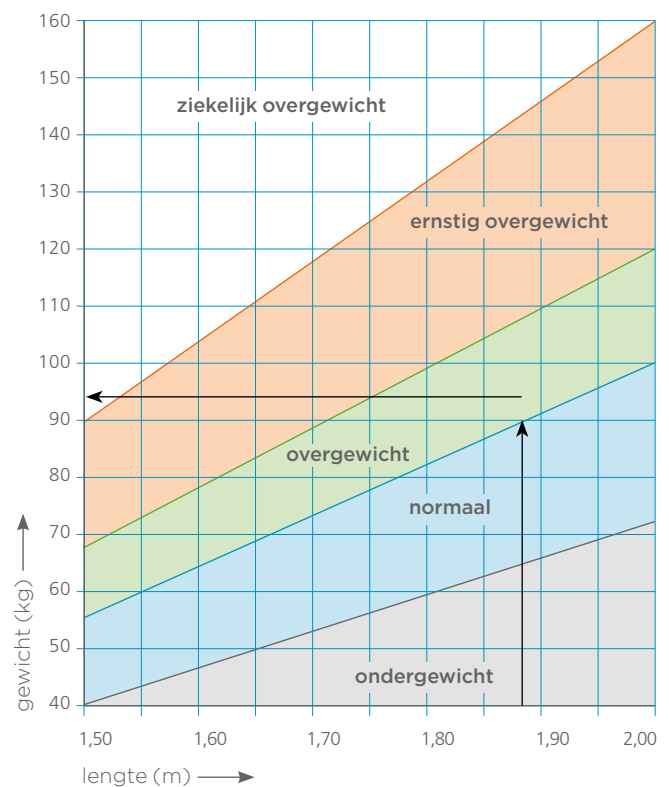
De grafiek hiernaast is een lijngrafiek. In deze grafiek staan lengte en gewicht.

De lengte in meters staat bij de horizontale as. Het gewicht in kilogram staat bij de verticale as.

Jan is 1,88 m. Hij wil weten vanaf welk gewicht hij overgewicht heeft.

Dat doet hij zo:

- Hij zoekt 1,88 op de horizontale as
- Hij tekent daar een lijn recht omhoog
- Bij de blauwe lijn van 'overgewicht' trekt hij een lijn naar links
- Hij komt uit op de verticale as
- Daar leest hij het gewicht af: 90 kg



Zie: Rekenkaart

OPDRACHT 6

Zoek in de grafiek op wat een normaal gewicht is voor iemand van 1,65 m. Schrijf het laagste en het hoogste normale gewicht op.

GEZOND ETEN

OPDRACHT 7

Nadia wil afvallen.
Ze wil gezonder eten en meer bewegen.
Ze kijkt op de website van het Voedingscentrum.
Daar kun je informatie vinden over gezond eten.

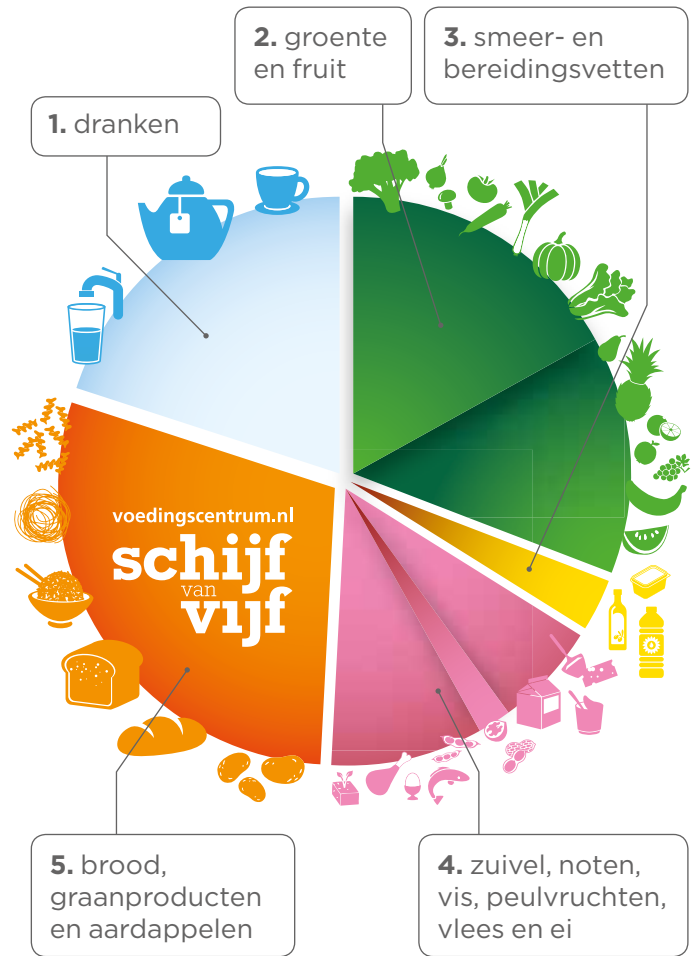
Bekijk de schijf van vijf.
Bespreek samen:

- Waarom zijn niet alle vakken even groot?
- Eet jij elke dag iets uit elk vak?

Kies elke dag genoeg uit elk vak, dan krijgt je lichaam wat het nodig heeft.

Maak een lijst met alles wat jij op één dag eet en drinkt.
Kies een dag uit, bijvoorbeeld gisteren.

Schrijf bij elk product hoeveel je ervan gegeten hebt.
Schrijf ook op in welk vak van de schijf van 5 het past.



<i>wat eet ik</i>	<i>hoeveel</i>	<i>uit vak nr.</i>

OPDRACHT 8

In de schijf van vijf staat wel wát je moet eten, maar niet hoeveel.

Op de website van het Voedingscentrum kun je daarover een advies krijgen, dat bij jouw geslacht en leeftijd past.

Hieronder zie je het advies dat Nadia heeft gekregen.



Maak je eigen dagmenu met:

 250 gram groente	 25 gram ongezouten noten
 2 porties fruit	 2-3 porties zuivel
 4-5 bruine / volkoren boterhammen	 40 gram kaas
 4-5 opscheplepels volkoren graanproducten of 4-5 aardappelen	 40 gram smeer- en bereidingsvetten
 1 portie vis / peulvruchten / vlees	 1,5-2 liter vocht

Bekijk het advies en vergelijk dit met jouw lijstje van wat je op één dag gegeten hebt uit opdracht 7.

Bespreek samen:

- Uit welke vakken eet jij genoeg?
- Uit welke vakken eet jij te weinig?
- Uit welke vakken eet jij te veel?
- Eet jij producten die niet in de schijf van vijf staan?
- Welke producten zijn dat?
- En hoeveel eet jij daarvan?



Wat vind jij van je eetgewoontes?

Welk advies geef je jezelf?



OPDRACHT 9

Eten en drinken geeft je lichaam energie.

Je hebt die energie bijvoorbeeld nodig om je warm te houden, om eten te verteren en om te bewegen.

De hoeveelheid energie wordt vaak uitgedrukt in kilocalorieën (kcal). Hoeveel energie je nodig hebt hangt af van je geslacht (man of vrouw), van je leeftijd en ook van je leefstijl.

Bekijk de tabel en bespreek samen:

- Wie hebben meer energie nodig: mannen of vrouwen?
- Welke groep heeft de meeste energie nodig?
Waarom is dat zo, denk jij?
- Hoeveel energie heb jij nodig?
- Weet jij hoeveel energie je op een dag binnenkrijgt?
Hoe kun je dat uitzoeken?

OPDRACHT 10

Marie zegt:

‘Een volwassene heeft ongeveer 2000 kcal per dag nodig.’

- Ben je het met Marie eens?
Bespreek het samen. Vertel ook waarom.

Hoeveel calorieën heb je nodig?		
Mensen met een weinig actieve leefstijl in kcal		
leeftijd	mannen	vrouwen
1-3 jaar	1.100	1.000
4-8 jaar	1.500	1.400
9-13 jaar	2.200	2.100
14-18 jaar	2.900	2.200
19-30 jaar	2.700	2.100
31-50 jaar	2.500	2.000
51-70 jaar	2.300	1.900
> 70	1.900	1.600
Mensen met een actievere leefstijl in kcal		
leeftijd	mannen	vrouwen
1-3 jaar	1.200	1.100
4-8 jaar	1.700	1.500
9-13 jaar	2.500	2.300
14-18 jaar	3.300	2.500
19-30 jaar	3.100	2.400
31-50 jaar	2.900	2.300
51-70 jaar	2.600	2.100
> 70	2.200	1.900

OPDRACHT 11

Op alle voedingsmiddelen staat hoeveel energie er in zit. Bekijk de informatie over twee soorten yoghurt.

Portie halfvolle yoghurt (Boer Bart)	
productnaam	halfvolle yoghurt Boer Bart
eenheid	250 gr
Kcal	217,5 kcal
kJoule	920 kJoule
eiwit	10,5 gr
koolhydraten	33,8 gr
vet	3,8 gr
voedingsvezel	- gr
natrium	0,2375 mg
productgroep	zuivel en zuivelproducten

Griekse yoghurt (Yoertie)	
productnaam	griekse yoghurt Yoertie
eenheid	100 gr
Kcal	83 kcal
kJoule	345 kJoule
eiwit	4,5 gr
koolhydraten	5,0 gr
vet	5,0 gr
voedingsvezel	0,0 gr
natrium	- mg
productgroep	zuivel en zuivelproducten

- Welke twee soorten yoghurt zie je hier?
- In de informatie staat het woord Eenheid. Wat wordt daar mee bedoeld?
- Welke soort yoghurt levert de minste kilocalorieën? Hoe heb je dat uitgezocht? Bespreek het met elkaar.

OPDRACHT 12 | Kilocalorieën vergelijken: zo doen zij het

Hieronder zie je hoe Nadia en Bert het aantal kcal in de twee soorten yoghurt vergelijken.



*Nadia:
Even kijken ... bij halfvolle is het 217,5 kcal in 250 gram en de Griekse Yoghurt heeft 83 kcal in 100 gram.
Om te vergelijken reken ik uit hoeveel in 500 gram zit.
Het maakt niet zoveel uit, maar de halfvolle is iets meer.*

$$\begin{array}{l} 500 \text{ g halfvol} \\ 2 \times 217,5 \text{ kcal} = \\ \quad \quad \quad 435 \text{ kcal} \\ 500 \text{ grieks} \\ 5 \times 83 = 415 \text{ kcal} \end{array}$$



*Bert:
Ik moet de hoeveelheden gelijkmaken om te kunnen vergelijken.
Dat doe ik zo: De Griekse yoghurt heeft 83 kcal in 100 gram.
Daar maak ik 250 gram van, net als bij de halfvolle. Even rekenen ...
Dus de Griekse yoghurt heeft een beetje minder kcal.*

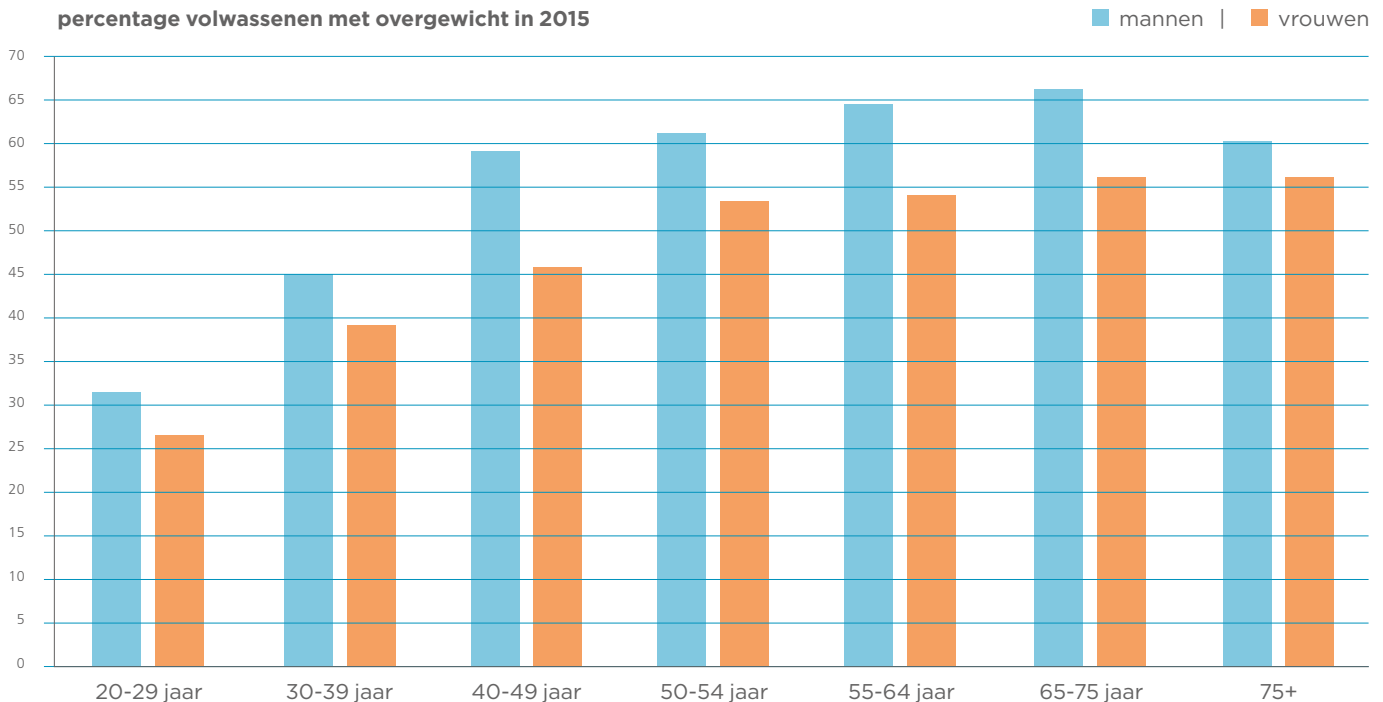
$$\begin{array}{l} 83 + 83 = 166 \\ 83 : 2 = 41,5 \\ \hline \text{samen: } 207,5 \end{array}$$

Staat jouw manier er ook bij? Wat deed jij hetzelfde? Wat deed jij anders? Bespreek dit samen.

AFVALLEN EN TUSSENDOORTJES

OPDRACHT 13

In Nederland zijn steeds meer mensen te zwaar. Zij hebben overgewicht. Bekijk samen de grafiek en geef antwoord op de vragen.



- Zijn er in 2015 meer mannen met overgewicht dan vrouwen?
Hoe kun je dat zien in de grafiek?
Wijs het aan en vertel wat je ziet.
 - Bij welke leeftijd is het percentage mannen met overgewicht het grootst? _____
 - Hoeveel procent van de vrouwen van 40-49 jaar heeft overgewicht? _____ %.
 - Hoeveel procent van de mannen van 55-64 jaar heeft overgewicht? _____ %.
 - In welke leeftijdsgroep zit jij? Wijs het aan in de grafiek en schrijf het op.
-
- Hoeveel procent van de mensen uit jouw leeftijdsgroep heeft overgewicht? _____ %.

OPDRACHT 14

In 2015 waren er ongeveer 750.000 vrouwen en 500.000 mannen van 75+.

- Waren er in 2015 meer vrouwen of meer mannen met overgewicht?

Bespreek het samen.

Vertel ook hoe je hebt geschat of gerekend.

OPDRACHT 15

Nadia heeft matig overgewicht. Zij wil graag 5 kg afvallen.
Ze besluit om gezonder en ook iets minder te eten.
In plaats van 2000 kcal per dag wil zij 1.500 kcal per dag eten.
Dat is 500 kcal minder.

Nadia at 's middags graag een stroopwafel of een gevulde koek.

- Eet jij ook wel eens een tussendoortje?
- Wat kies je dan? Maak een lijst van jouw tussendoortjes en bespreek deze samen.

Bekijk de informatie hieronder over de tussendoortjes van Nadia.

Portie stroopwafel	
eenheid	1 stuk
Kcal	135 kcal
kJoule	564 kJoule
eiwit	10,0 gr
koolhydraten	15,2 gr
vet	80,0 gr

Portie gevulde koek	
eenheid	1 stuk
Kcal	202 kcal
kJoule	844 kJoule
eiwit	2,7 gr
koolhydraten	31,2 gr
vet	7,4 gr

Welke soort koek heeft de minste kcal? _____

In welke soort koek zit het minste vet? _____

Nadia wil per dag 500 kcal minder eten. Hoeveel stroopwafels is dat ongeveer?
En hoeveel gevulde koeken? Reken het samen uit.

OPDRACHT 16

Nadia besluit om in plaats van een koek als tussendoortje een appel of een banaan te eten.

Bekijk de informatie over bananen en appels.

Portie banaan	
eenheid	100 gr
Kcal	86 kcal
kJoule	363 kJoule
eiwit	1,2 gr
koolhydraten	18,8 gr
vet	0,2 gr

Portie appel	
eenheid	100 gr
Kcal	54 kcal
kJoule	229 kJoule
eiwit	0,4 gr
koolhydraten	12,0 gr
vet	0,0 gr

Een banaan weegt ongeveer 150 gram en een appel weegt ongeveer 100 gram.

Wat kan Nadia het beste kiezen: een appel of een banaan?

Bespreek het samen, bespreek ook waarom.

Hoeveel kilocalorieën bespaart Nadia per dag als zij in plaats van een stroopwafel een appel eet?

OPDRACHT 17

De consumentenbond heeft 25 tussendoortjes getest.

De vraag bij de test was: hoe gezond zijn deze tussendoortjes?

Bij het testoordeel hebben ze gelet op: ongezond vet, vezels en toegevoegde suiker.



Hieronder zie je de tabel met de eerste 10 resultaten.

	MERK		prijs	test oordeel	portie (gr)	prijs/portie	totaal aantal suikerklontjes per portie	Kcal / portie
1	KnollenKoek	Zero	1,60	7,8	30,0	0,17	0,4	85
2	Knørre	Krenten Delight	1,00	7,8	35,0	1,00	4,0	135
3	Lira	Crunchy Bar appel-peer	1,90	6,9	37,5	0,32	2,4	150
4	ActieActie	Koning Muesli smulreep	1,20	6,8	25,0	0,15	0,5	100
5	Nutsen	Volgraan appelreep	1,80	6,8	35,0	0,45	1,5	195
6	Crocant	All-bran original	1,10	6,7	23,0	0,18	1,3	90
7	Healhties	Mueslireep yoghert cranberry	1,75	6,7	40,0	0,35	2,8	160
8	Plankje	Havermout repen rozijn	1,15	6,6	23,0	0,19	1,3	85
9	Vezelfreaks	Vlokken reep	2,60	6,6	40,0	0,43	2,6	170
10	BarBar	Vezel reep fruity	2,30	6,5	35,0	0,46	2,0	135

Bekijk de tabel en bespreek samen:

- Wat voor soort tussendoortjes zijn getest?
- Wat betekenen de verschillende getallen in de tabel?
- Welk tussendoortje zou jij zelf kiezen? Bespreek ook waarom.

OPDRACHT 18

Gebruik de tabel om samen de volgende vragen te beantwoorden.

- Welk tussendoortje kost het meest? En welk het minst?
-

- Welk tussendoortje heeft de minste kilocalorieën per portie? Welk heeft de meeste?
-

- In welke kolom staan de getallen in volgorde? Bespreek ook waarom.

OPDRACHT 19

Bert en Nadia praten over de test van tussendoortjes.

Lees hun gesprek.

Bespreek voor elke regel of je het eens bent met wat Bert en Nadia zeggen.

Kruis je antwoord aan en schrijf kort op waarom.



*Bert:
De eerste twee tussendoortjes
zijn even gezond.*

Mee eens/niet mee eens, want:



*Nadia:
Ik kies het eerste
tussendoortje, want dat heeft
minder kilocalorieën.*

Mee eens/niet mee eens, want:



*Bert:
Ik kies liever het tweede
want dat is goedkoper.*

Mee eens/niet mee eens, want:



*Nadia:
Nee hoor Bert, de eerste is
juist goedkoper.*

Mee eens/niet mee eens, want:



*Bert:
Ik let ook op het aantal
suikerklontjes per portie.
Hoe minder suikerklontjes, hoe
minder kilocalorieën.*

Mee eens/niet mee eens, want:



*Nadia:
Ik neem toch liever een appel.
Die krijgt vast een 10 in de
test!*

Mee eens/niet mee eens, want:

BEWEGEN MOET!

OPDRACHT 20

Nadia wil meer bewegen. Ze gaat op zoek naar adviezen om meer te bewegen. Heb jij een advies? Bespreek het samen.

Bekijk hieronder het advies van de Nederlandse Norm Gezond Bewegen:

Leeftijdsgroep	Advies van Nederlandse Norm Gezond Bewegen
Volwassenen (18 t/m 54 jaar)	Minstens een half uur per dag, minimaal 5 dagen per week bewegen. Matig intensief bewegen is goed genoeg. Dat is bijvoorbeeld: stevig wandelen, achter de hond aan rennen of fietsen.

Lees de tekst en bespreek samen.

- Is het nodig om elke dag te bewegen?
- Hoeveel uren per week moet je minstens bewegen? Reken dit uit.
- Is het volgens dit advies nodig om te sporten?
- Hoeveel uur beweeg jij per week? Is dat genoeg volgens dit advies? Bespreek het samen.



OPDRACHT 21

Nadia leest dat zij per dag 10.000 stappen moet zetten.

Dat is voldoende voor een goede gezondheid.

Je kunt het aantal stappen tellen met een apparaatje: een stappenteller.



Kun je schatten hoeveel stappen jij ongeveer loopt op een dag? Hoe doe je dat? Bespreek het samen.

Hoe lang is jouw stap ongeveer? Hoe kun je dit meten?

Weet jij hoeveel kilometer 10.000 stappen ongeveer is? Kun jij dit schatten?

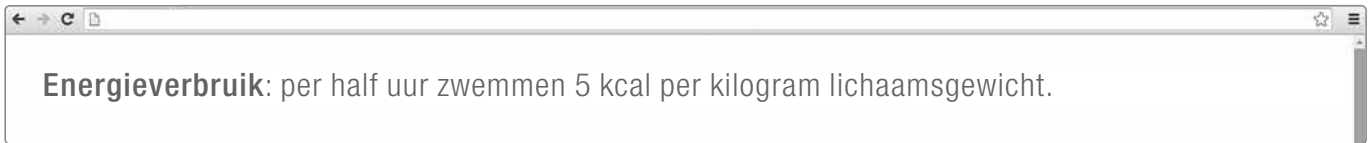
Hoe lang doe jij over 10.000 stappen? Wat denk je?

Is 10.000 stappen per dag ongeveer net zoveel als 30 minuten bewegen? Wat denk jij? Bespreek het samen.

OPDRACHT 22

Nadia denkt dat ze meer kilocalorieën verbruikt met zwemmen dan met wandelen. Wat denk jij: heeft Nadia gelijk? Bespreek het samen.

Nadia vindt de volgende regel over de energie in kcal die je verbruikt met zwemmen:



Nadia weegt 72 kg. Hoeveel kcal verbruikt zij als ze een half uur zwemt? Hoeveel in een uur?

Bereken hoe lang Nadia ongeveer moet zwemmen om 500 kcal te verbruiken.

Bert weegt 90 kg.

Hoelang moet Bert ongeveer zwemmen om 500 kcal te verbruiken?

OPDRACHT 23 | Rekenen met energieverbruik: zo doen zij het.

Hieronder zie je hoe Nadia en Bert berekenen hoelang zij moeten zwemmen om 500 kcal te gebruiken.



Nadia:

In een half uur verbruik ik 5×72 kcal. Dat is 360 kcal.

In een heel uur verbruik ik dus twee keer zoveel; dat is 720 kcal.

Ik schat dat ik voor 500 kcal ongeveer 3 kwartier moet zwemmen.



Bert:

ik ben zwaarder dan Nadia dus ik verbruik meer energie.

In een half uur zwemmen gebruik ik 90 keer 5 kcal dat is al bijna 500 kcal.

Dus is schat dat 35 minuten genoeg is.

Staat jouw manier er ook bij? Wat deed jij hetzelfde? Wat deed jij anders?

Bespreek dit samen.

Reken ook uit hoeveel minuten jij moet zwemmen om ongeveer 500 kcal te verbruiken.

OPDRACHT 24

Als je gezond wilt leven is het handig om te weten met welke vorm van bewegen je veel kilocalorieën verbruikt en met welk vorm minder.

Dat kun je opzoeken in een tabel. In deze tabel staat de MET-waarde.

Bekijk de tabel en bespreek welke soort beweging jij vaak doet.

Vorm van beweging	MET-waarde: Hoeveelheid verbruikte kilocalorieën (kcal), per kilogram lichaamsgewicht, per uur.
boodschappen doen	2,3
huishouden, zware inspanning	4,3
traplopen, langzaam	4
traplopen, snel	8,8
tuinieren	3,8
wandelen, rustig, 3-5 km/uur	3,5
wandelen, stevig, 5-6 km/uur	4,3
wandelen, zeer stevig tempo, 6-7 km/uur	5
fietsen, rustig, 16-19 km/uur	4
fietsen, stevig, 19-22 km/uur	8
wielrennen	15,8
fitness	5,5
hardlopen, algemeen	8
zwemmen, zware inspanning	9,8

- Met welke inspanning verbruik je de meeste kcal?
- Met welke de minste?
- Bereken hoeveel kilocalorieën jij per uur verbruikt bij het boodschappen doen. Gebruik je eigen gewicht.

Hoeveel kcal verbruik je dan voor een half uur boodschappen doen?
En voor 15 minuten? En voor 5 minuten?

Bespreek samen hoe je dit hebt uitgerekend.

OPDRACHT 25

Jan weegt 90 kg.

Hij wil drie keer per week ongeveer 1200 kcal verbruiken.

Hij is van plan om elke zondag 90 minuten stevig te fietsen.

Haalt Jan in die 90 minuten een verbruik van ongeveer 1200 kcal?

Elke woensdag gaat Jan zwemmen. Hoelang moet Jan ongeveer zwemmen om 1200 kcal te verbruiken?



Op vrijdag wil Jan fitnessen of hardlopen. Wat kan Jan volgens jou het beste kiezen? Hoe lang moet hij dat dan ongeveer doen om 1200 kcal te verbruiken.

OPDRACHT 26

Maak een plan voor jezelf om 500 kcal te verbruiken.

○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

FITNESS

OPDRACHT 27

Je wilt gaan fitnessen. Bekijk de advertentie van de sportschool Fit=Vet.

FIT=VET HOME PRIJZEN CLUBS GROEPSLESSEN PERSONAL TRAINING FYSIOTHERAPIE AANBIEDINGEN

SPORT BIJ FIT=VET: TE BEHALEN

NIEUW! BEPAAL ZELF JE ABONNEMENT

BIJ FIT=VET KUN je nu zelf bepalen hoe jij je abonnement wilt hebben. Betaal je graag in 1 keer voor het hele jaar, of doe je dat liever maandelijks? En hoe flexibel wil je zijn als je ooit wilt opzeggen? We hebben 3 abonnementsvormen. Kies zelf de voor jou ideale variant.

FIT=VET EASY ★1	FIT=VET SMART ★2	FIT=VET FLEX ★3
<ul style="list-style-type: none"> • Jaarlijkse betaling • Na een jaar maandelijks opzegbaar • Pas die je kunt delen • Actie: 50% korting op je inschrijfgeld 	<ul style="list-style-type: none"> • Maandelijkse betaling • Na een jaar maandelijks opzegbaar • Pas die je kunt delen • Actie: 50% korting op je inschrijfgeld 	<ul style="list-style-type: none"> • Maandelijkse betaling • Maandelijks opzegbaar • Pas die je kunt delen
17.99 PER MAAND	19.99 PER MAAND	23.99 PER MAAND
IK WIL EASY >	GEEF MIJ SMART >	IK GA VOOR FLEX >

VANAF €17.99 PER MAAND

Bespreek de vragen

- Wat zijn de verschillen tussen de drie soorten abonnementen?
- Welk abonnement zou jij kiezen? Waarom?

Hoeveel kost 1 jaar sporten met Fit=Vet Easy? Reken dit uit.

En hoeveel kost dit met Fit=Vet Smart en met Fit=Vet Flex? Reken dit uit.

Stel, je hebt € 100,- en je kiest voor Fit=Vet Flex.

Hoeveel maanden kun je dan voor dit bedrag fitnessen? _____

OPDRACHT 28

Bekijk ook de abonnementen van Fit 4 FUN.
Welk abonnement kost het minste?



The screenshot shows the 'PRIJZEN' (Prices) page of the Fit 4 FUN website. The page features a navigation bar with links for HOME, PRIJZEN, GROEPSLESSEN, PERSONAL TRAINING, YOGA, and CONTACT. Below the navigation bar, the section is titled 'Fit 4 FUN abonnementen' and includes an introductory paragraph. Five subscription options are listed, each with a red star icon, a description, and a monthly price in euros.

Abonnement	Maandelijkse prijs
Fit 4 FUN - Fitness Daluren 2 jaar Een extra voordelig 2-jarig contract waarmee je doordeweeks tussen 7:00 en 17:00 uur en in het weekend tussen 9:00 en 16:00 uur kunt fitnessen.	€ 9, ⁹⁵ PER MAAND
Fit 4 FUN - Fitness Daluren 1 jaar Eenjarig contract waarmee je doordeweeks tussen 7:00 en 17:00 uur en in het weekend tussen 9:00 en 16:00 uur kunt fitnessen.	€ 12, ⁹⁵ PER MAAND
Fit 4 FUN - Fitness Onbeperkt 2 jaar Een extra voordelig 2-jarig contract waarmee je 7 dagen per week onbeperkt kunt fitnessen.	€ 16, ⁹⁵ PER MAAND
Fit 4 FUN - Fitness Onbeperkt 1 jaar Een 1-jarig contract waarmee je 7 dagen per week onbeperkt kunt fitnessen.	€ 19, ⁹⁵ PER MAAND
Fit 4 FUN - Fitness Maandcontract (nieuw!) Een maandelijks opzegbaar contract waarmee je 7 dagen per week onbeperkt kunt fitnessen.	€ 24, ⁹⁵ PER MAAND

Stel je wilt 1 jaar sporten. Uit welke abonnementen kun je dan kiezen?
Hoeveel kost 1 jaar sporten bij elk van die abonnementen?

OPDRACHT 29

Welke sportschool is het voordeligst voor 1 jaar sporten? Fit=Vet of Fit 4 FUN?
Let je alleen op de prijs of ook op andere dingen? Welke dan?
Bespreek dit samen.

TERUGKIJKEN

Blader nog eens door het boekje.

De woorden in het schema over eten en bewegen heb je gezien.

- Bespreek bij elk woord wat je hebt geleerd.
- Schrijf bij elk woord een voorbeeld of maak een tekening.
- Wat vond je moeilijk en wat vond je makkelijk?

Woord	Voorbeeld of tekening
tabel	
grafiek	
lijngrafiek	
staafgrafiek	
< >	
energie in kilocalorieën	
MET-waarde	

INSTRUCTIE BEGELEIDER

2F R2 | Gezond leven

WERKEN MET SUCCES!

Vooraf

De rekenboekjes van Succes! zijn bedoeld voor deelnemers die mondeling redelijk vaardig zijn in het Nederlands en lezen op niveau 1F.

Voor de boekjes op niveau Instroom is enige basale rekenkennis vereist. Het gaat om:

- Tellen tot en met 100 (en terug); ook in stappen van 10;
- Uitspreken van getallen (tot en met duizend en de duizendtallen);
- Vergelijken en ordenen van hele getallen;
- Vlot rekenen tot 20;
- Verdubbelen, halveren, keer 10, gedeeld door 10 met eenvoudige getallen;
- Herkennen en uitspreken van geldbedragen;
- Klok kijken (digitaal en analoog); alleen hele en halve uren.

Kenmerken en didactiek

Rekenen is in deze boekjes bedoeld als het opnieuw leren omgaan met getallen, maten en diagrammen in het dagelijks leven. Het woord rekenen kan bij veel mensen associaties oproepen met het schoolvak op de basisschool. Het tempo waarin het rekenen daar geleerd moest worden, de eisen die daarbij gesteld werden, en de abstractie van sommige onderwerpen, hebben bij veel schoolverlaters en deelnemers aan rekencursussen geleid tot een zekere blokkade bij het zien van rekenopgaven. Ze hadden vroeger moeite met rekenen op school, vinden rekenen moeilijk en zijn bang dat ze het niet kunnen. Dit wordt vaak aangeduid met de term rekenangst. In de rekenboekjes van Succes! worden rekenbegrippen opnieuw geïntroduceerd vanuit betekenisvolle probleemsituaties. De aanwezige, soms fragmentarische kennis van de deelnemer zal in eerste instantie de aanpak die de deelnemer kiest om zo'n probleemsituatie op te lossen, sturen. Als begeleider probeert u zo dicht mogelijk aan te sluiten bij deze aanpak. Het praten over de aanpak en het reflecteren op andere aanpakken kan de deelnemer helpen om een volgende stap te maken. Het kan dat de deelnemer het nu efficiënter aanpakt en een berekening verkort. Het kan ook een meer schematische aanpak zijn die in meer situaties bruikbaar is. Een belangrijk doel van deze boekjes is dan ook om de deelnemer met meer zelfvertrouwen situaties met getalsmatige informatie tegemoet te laten treden.

Aanpak opdrachten

Als u werkt met het boekje doet u verschillende activiteiten, zoals:

- Verkennen en bespreken van de situatie vanuit de leestekst;
- Bespreken van de aanpak met de deelnemer (bijv. vanuit een visualisatie of schematisering van de situatie), regelmatig ondersteund door de opdrachten in het boekje die aanpakken van anderen laten zien, aangeduid met: 'zo doen zij het';
- Bespreken van de resultaten van het schatten, meten of berekenen;
- Werken met de stukjes theorie over het rekenen, (herkenbaar aan de blauwe kaders), deze bieden extra uitleg, maar kunnen ook overgeslagen worden;
- Inzetten van de rekenkaarten die onderdeel uitmaken van de Rekenhulp en die extra oefening bieden;
- Aanbieden van verwerkingsopdrachten aansluitend bij de opdrachten uit het boekje;
- Werken met websites die passen bij het thema en bij de opdrachten in het boekje. Aanwijzingen hiervoor zijn te vinden op www.taalvoorhetleven.nl/succesrekenen of www.evaenik.nl/instructiesvoorvrijwilligers.

Vaak zijn de opdrachten erg praktisch gericht. Bijvoorbeeld, er moet iets gemeten worden in de ruimte, of er moet iets betaald worden. In dit soort gevallen is het belangrijk dat benodigde materialen beschikbaar zijn. Zorg ervoor dat het werken in een rekenboekje niet alleen een schriftelijke activiteit wordt.

Rekenen gaat over getallen in ons dagelijks leven, in die situatie hebben ze betekenis voor de deelnemer.

Die betekenis geeft ze houvast bij het denken over een aanpak. Stimuleer deelnemers om zoveel mogelijk de gegevens van thuis, werk of dagelijkse activiteiten te gebruiken om mee te rekenen. Laat ze zoveel mogelijk eigen materiaal van thuis meenemen naar de les. Het kan dan gaan om: bankafschriften, plattegronden, folders, kassabonnen etcetera.

Dit verhoogt de toepassingswaarde en kan ook motiverend werken. Stimuleer deelnemers ook om via oefensites bepaalde vaardigheden te oefenen. Denk daarbij bijvoorbeeld aan het gepast betalen, het tekenen van plattegronden en het werken met verschillende maten. Elk boekje is opgezet vanuit een thema. Dat betekent voor de inhoud van het rekenen dat er meerdere rekendomeinen aan bod kunnen komen. Kijk met de deelnemer na een activiteit terug op de rekeninhoud en benoem de vaardigheid die aan de orde geweest is. Bij de aanwijzingen per opgave vindt u vaak suggesties voor passende activiteiten om te oefenen.

AANWIJZINGEN PER OPDRACHT

2F R2 | Gezond leven

THEMA EN REKENINHOUD

Het thema van dit boekje is gezond leven. Het gaat om het lezen en interpreteren van kwantitatieve informatie over gezonde voeding en gezond bewegen. Veel informatie zit verpakt in tabellen en grafische representaties, zoals staafgrafieken, cirkeldiagrammen, maar ook lijngrafieken. Het ontcijferen van de informatie vraagt kritisch kijken, lezen en erover spreken. In de opdrachten worden exemplarisch vragen gesteld over de gepresenteerde informatie. Er zijn natuurlijk nog veel meer vragen te stellen, soms meer op detail, soms meer op de grote lijn. In gesprek met de deelnemer is het belangrijk om te kijken op welk niveau de deelnemer omgaat met de gepresenteerde informatie. Afhankelijk van dat niveau kun je dieper doorvragen of juist meer basaal ingaan op de verschillende grafische representaties. In dit boekje komen naast het domein verbanden (grafieken, diagrammen en tabellen), alle andere rekendomeinen aan bod, waarbij meten en verhoudingen de boventoon voeren. Bij het meten komen nieuwe grootheden en maten aan de orde zoals bloeddruk, middelomtrek, energie en MET-waarde. Bij deze maten gaan we niet in op de achtergronden, maar vooral op de gebruikswaarde in het dagelijkse leven. Voor de bespreking is het handig om van tevoren het boekje door te nemen. Bij het onderdeel gezond leven is het handig om een meetlint mee te nemen. Bij het onderdeel gezonde voeding is het meenemen van een aantal verpakkingen handig om samen te kijken naar de informatie die hierop afgebeeld staat. Natuurlijk zijn papier, pen en een rekenmachine onmisbare zaken. Om bij sommige opdrachten ook gebruik te kunnen maken van de website is een computer met internet erg handig.

VOORUITKIJKEN

De afbeelding en de vragen zijn bedoeld om aan de praat te raken over het thema en om voorkennis te activeren. De vragen over gezond leven en de bijbehorende zaken als voeding en bewegen kunnen natuurlijk emoties oproepen. De mogelijke gevoeligheid o.a. veroorzaakt door frustraties over het mislukken van afvallen vraagt behoedzaamheid. Natuurlijk kan het onderwerp ook meer feitelijk benaderd worden zonder in te gaan op de persoonlijke vragen.

BEN IK GEZOND

Opdracht 1

Dit onderdeel begint bij de huisarts, daar wordt een bloeddrukmeting gedaan. Natuurlijk kan dit aanleiding zijn om over andere metingen aan je lichaam te praten, zoals hartslag, longinhoud en ook metingen bij ogen en oren. De twee getallen voor de bloeddruk hebben voor de meeste mensen weinig betekenis. Het is niet nodig om hierover verder in detail te gaan. Van belang is het vergelijken van de

gemeten waarden met de grenswaarden in de beslissings-tabel. In dit geval vallen de boven- en onderdruk onder de grenswaarden van 140 en van 90. Dus is er sprake van een gezonde bloeddruk volgens de tabel.

Opdracht 2

In deze opdracht wordt er concreet gemeten aan de hand van een voorgeschreven aanwijzing. Het gaat om de middelomtrek die als maat wordt genomen voor een gezond gewicht. Ook hier wordt een beslissingstabel gebruikt om de gemeten waarde te vergelijken met de grenswaarden uit de tabel. Let hierbij op gevoeligheden bij de deelnemers en neem eventueel jezelf als voorbeeld.

Opdracht 3,4, 5 en 6

Deze opdrachten gaan over de verhouding van gewicht en lengte. In opdracht 3 gaat het over het aflezen van een gewicht op een weegschaal. Alhoewel er geen eenheid bij staat, zal het voor iedereen duidelijk zijn dat het gaat om de eenheid kg. Elk streepje staat voor 1 kg. Dus vanaf 70 kan er doorgeteld worden. In de volgende twee opdrachten wordt de verhouding van gewicht en lengte bekeken vanuit een gegeven grafiek. Net als bij de beslissingstabel in opdracht 2 geeft de grafiek bij een gegeven lengte en gewicht een uitslag over gezond gewicht of niet. Het verdient aandacht om samen goed te kijken wat de grafiek vertelt. Wat staat er langs de assen? Hoe lopen de verschillende lijnen? Waarom zijn de gebieden gekleurd tussen de lijnen? Hoe kun je, gegeven iemands gewicht en lengte, kijken of de verhouding bij die persoon 'normaal' is? Speciale aandacht wordt gevraagd voor het startpunt van de grafiek. Meestal begint elke as bij 0, maar vanwege de grootheden lengte en gewicht is hier gekozen voor een ander startpunt. Mensen onder de 1,50 m en met een gewicht onder de 40 kg passen niet in deze grafiek. Elke persoon wordt in de grafiek weergegeven door een punt. Het punt valt in een bepaald gebied. Het gebied staat voor een bepaalde kwalificatie zoals ondergewicht of ziekelijk overgewicht. De gebieden in de grafiek horen bij de waarden van de BMI-index (die wordt berekend door je gewicht in kg te delen door het kwadraat van je lengte in meters), maar we hebben die term hier niet gebruikt. Als deelnemers de BMI kennen kan daar natuurlijk over gepraat worden en kan eventueel een tabel met BMI grenzen erbij worden gepakt (eenvoudig te vinden op internet).

index (kg/m ²)	interpretatie
minder dan 18,5	ondergewicht
18,5 tot 25	normaal gewicht
25 tot 27	licht overgewicht
27 tot 30	matig overgewicht
30 tot 40	ernstig overgewicht
meer dan 40	ziekelijk overgewicht

In opdracht 5 plaatsen de deelnemers gegevens over lengte en gewicht als punten in de grafiek en bepalen ze in welk gebied deze liggen. Het gaat om gegevens van verzonnen personen, maar ook de lengte en het gewicht van de deelnemer zelf kunnen in de grafiek worden geplaatst. Dit laatste kan alleen als dat niet te gevoelig ligt. In opdracht 6 wordt het belang van de grenswaarden nog eens benadrukt in relatie tot het gebruik van de grafiek. Vanuit een bepaalde lengte kun je een lijn omhoog trekken en zo kom je de grenswaarde tegen van elke categorie. Voor 1,65 m zijn bijvoorbeeld de grenzen van een normaal gewicht 50 kg en 71 kg. Dit kan ook met andere lengtes worden gedaan.

GEZOND ETEN

Opdracht 7 en 8

In deze opdrachten wordt gekeken naar informatie die is gepresenteerd in een zogenaamde infographic. Het betreft de schijf van vijf van het voedingscentrum (<http://www.voedingscentrum.nl/>). Het cirkeldiagram is verdeeld in sectoren die de 'gezonde' verhouding van de vijf te onderscheiden voedingscategorieën representeren. Je kunt aflezen welke categorieën dat zijn en welke producten daar dan invallen. Per maaltijd of per dag kun je kijken of de verhouding van de verschillende gebruikte producten klopt met deze schijf van vijf. In opdracht 8 wordt deze informatie verder uitgesplitst. Hierbij kom je allerlei maten tegen, die waarschijnlijk wel bekend zijn: gram voor gewicht en liter voor inhoud. Het woord portie kan verder invulling krijgen als je het betreft op de voedingscategorie. Een portie vlees is dan bijvoorbeeld ongeveer 100 gram vlees. Met de deelnemer kun je nu zelf voor verschillende maaltijden berekenen hoeveel ze eet en hoe dat zich verhoudt tot de aanbevolen hoeveelheden. Voor het omrekenen van porties naar grammen en milliliters kan informatie hierover van het voedingscentrum worden gebruikt. Zie de tabel hieronder.

groenten	50 gram = 1 opscheplepel
fruit	1 portie = 100 gram
graanproducten	1 opscheplepel = 50 gram
aardappelen	1 middelgrote aardappel weegt gemiddeld 70 gram
vis / peulvruchten vlees	1 portie vis of vlees = 100 gram 1 portie peulvruchten = 2-3 opscheplepels = 135 gram
ongezouten noten	25 gram = 1 handje
zuivel	1 portie = 1 glas/schaaltje van 150 gram/ml
kaas	40 gram = beleg voor 2 boterhammen (let op: voorverpakte plakken wegen ieder zo'n 30 gram!)
smeer- en bereidingsvetten	40 gram = voor besmeren van 4-5 boterhammen + 1 eetlepel om eten mee te bereiden

Opdracht 9 en 10

Een tabel met gegevens over de benodigde energie staat in deze opdracht centraal. Het begrip kcal kan hier als maateenheid gebruikt worden zonder er verder op in te gaan. De meeste mensen praten over 'calorieën' als zij kilocalorieën bedoelen, de officiële eenheid is kiloJoule. De tabel laat diverse leeftijdscategorieën zien met bijbehorende energiebehoefte. De antwoorden kunnen worden afgelezen. Bij het gesprek over de uitspraak van Marie is het begrip volwassene aan de orde, in de leeftijdscategorieën valt dit vanaf de categorie 19 - 30 jaar. Ondanks dat niet alle categorieën even groot zijn is wel te zien dat het gemiddelde iets meer dan 2000 kcal zal zijn.

Opdracht 11 en 12

Voor deze opdrachten is het handig als er ook echte verpakkingen aanwezig zijn, bij voorkeur meegebracht door de deelnemers zelf. Er wordt nader ingegaan op de informatie die op verpakkingen staat vermeld. De moeilijkheid bij het vergelijken is gelegen in de keuze van de eenheid per portie. In dit voorbeeld gaat het om twee soorten yoghurt, de ene met een portie van 100 gram, de andere met een portie van 250 gram. Om de energie te kunnen vergelijken moet je werken met even grote porties. In de voorbeeldberekeningen van opdracht 12 worden de porties gelijk gemaakt op twee verschillende manieren. De verhouding tussen gewicht (in g) en energie (in kcal) blijft gelijk. In de voorbeelden wordt ingezoomd op het aantal kcal. Er kan natuurlijk ook vergeleken worden op andere voedingsstoffen (zoals vet).

AFVALLEN EN TUSSENDORTJES

Opdracht 13 en 14

Een staafgrafiek over overgewicht is aanleiding om de informatie die deze grafiek representeert nauwkeurig te bekijken. Begin met het beeld dat de grafiek oproept (bijvoorbeeld: overgewicht neemt toe per leeftijd, tot 75 jaar), bespreek vervolgens de elementen waaruit de grafiek is opgebouwd: de assen, de staven, de leeftijdscategorieën. Merk op dat er voor gekozen is om niet alle leeftijdsgroepen (klassen genaamd) even 'breed' te maken. Het begint met klassen van 10 jaar maar bij 50 verandert dat. Een reden zou kunnen zijn dat men heeft geprobeerd om de klassen in absolute aantallen personen ongeveer even groot te houden. De staven zijn wel allemaal even breed getekend. Over de percentages zijn allerlei afleesvragen te stellen. Kijk of de deelnemer weet hoe zij zo'n afleesvraag kan beantwoorden. Bijvoorbeeld door een horizontale lijn van de top van de staaf naar de verticale as te trekken om het percentage te kunnen aflezen. In opdracht 14 wordt een overstap gemaakt van percentages naar absolute aantallen. De vraag of 60% van 500.000 meer of minder is dan 56% van 750.000 kan met schattend rekenen worden opgelost. Bijvoorbeeld vanuit 10% van 500.000 is 50.000, dus 60% is 300.000. 50% van 750.000 is 375.000, dat is al meer, dus 56% is zeker meer. Natuurlijk kan je ook terugvallen op de verhoudingstabel of de strook om een en ander duidelijk te maken.

Opdracht 15 en 16

Dezelfde soort tabellen over samenstelling van etenswaren als in opdracht 11, worden hier gebruikt om het aantal kcal voor tussendoortjes te vergelijken. De vraag naar hoeveel stroopwafels of gevulde koeken ongeveer 500 kcal bevatten, is te beantwoorden door herhaald optellen van het aantal kcal per stroopwafel: 4 stuks betekent $135 + 135 + 135 + 135$ kcal, en dat is is net iets meer dan 500 kcal.

Ga niet precies rekenen! De vraag naar de keuze voor 'banaan of appel' borduurt voort op de verhoudingsvraag bij opdracht 11. Het gaat om het gelijk maken van het gewicht. Hier zou gekozen kunnen worden voor twee bananen en drie appels. Het bijbehorende aantal kcal bij deze hoeveelheden geeft het antwoord op de gestelde vraag. Natuurlijk kun je met de deelnemer nog allerlei andere etenswaren met elkaar vergelijken om het rekenen met verhoudingen te oefenen.

Opdracht 17, 18 en 19

De tabel over tussendoortjes (repen) bevat veel informatie die kritisch bekeken en besproken kan worden. Het testoordeel is gebaseerd op verschillende aspecten. Deze zijn voor de overzichtelijkheid uit de tabel weggelaten. Naast de in de tekst genoemde zaken is er ook gelet op kcal per portie, zout en het etiket. De volledige tabel is te vinden op: <https://www.consumentenbond.nl/voeding/test-gezonde-tussendoortjes>.

De opdrachten geven een aantal suggesties om deze gegevens samen te bekijken en te onderzoeken. Het gaat vooral om de verhouding van prijs per portie (gewicht) en energie per portie (gewicht). Bespreek ook de twee soorten prijzen: een totaalprijs en een prijs per portie. Ook de kolom van het aantal suikerklontjes per portie is interessant, suiker wordt immers als echte dikmaker beschouwd. In opdracht 19 wordt aan de hand van uitspraken nog iets preciezer gekeken naar de vergelijking van gegevens. Bespreek elke uitspraak apart en kijk welke gegevens daarbij horen. Soms kun je voor beide mogelijkheden een passen de redenering geven. Om de uitspraak van Bert 'hoe minder suikerklontjes, hoe minder kcal' te onderzoeken, zijn verschillende aanpakken mogelijk. Je kunt hier en daar een voorbeeld nemen om te kijken of het wel of niet zo lijkt te zijn. Een meer systematische aanpak is om een tabel of grafiek te maken. In zo'n tabel kun je het aantal suikerklontjes in volgorde op laten lopen en dan kijken hoe het zit met de kcal. In een grafiek zet je langs de horizontale as kcal, en langs de verticale as het aantal suikerklontjes. In tabel en grafiek kun je zien dat de uitspraak niet klopt.

BEWEGEN MOET**Opdrachten 20 en 21**

Een advies over gezond bewegen wordt gelezen en geanalyseerd. Je kunt de ervaring van de deelnemer met gezond bewegen bespreken. Dit kan ook gevoelig liggen. In de volgende opdracht wordt een maat (10.000 stappen) voor gezond bewegen geïntroduceerd. Vaak telt een app op je mobiele telefoon de stappen die je zet. Gebruik dan die gegevens. Deze maat wordt omgezet met een persoonlijke eenheid (stapgrootte in m.), daarna volgt de omrekening. Het opmeten van een stap kan gedaan worden

door één enkele stap te meten, beter is het om een aantal stappen (bijvoorbeeld 10) te zetten, de afgelegde afstand hiervan te meten en vervolgens het gemiddelde te nemen (delen door 10). In elk geval zal 30 minuten te kort zijn om die 10.000 stappen te zetten. Als je bijvoorbeeld 75 cm per pas zet, moet je 7,5 km lopen. Stevig wandelen betekent dat je ongeveer 5 km per uur loopt. Dus 30 minuten zou dan 2,5 km zijn.

Opdrachten 22 t/m 26

Er wordt een nieuwe maat geïntroduceerd voor energieverbruik per half uur inspanning per kg lichaamsgewicht (MET-waarde). De eerste twee opdrachten bereiden voor op volgende opdrachten. Kijk hoe de deelnemer de opdrachten over het zwemmen van Nadia oppakt, als het niet lukt kun je de rekenvoorbeelden van opdracht 23 samen bekijken. De eerste stap is om met de verhouding 5 kcal per kilogram lichaamsgewicht per persoon te rekenen. Voor het lichaamsgewicht van 72 kg betekent dit $5 \times 72 = 360$ kcal. Dan pas begint de tijd een rol te spelen. Voor Nadia wordt het energieverbruik dan 360 kcal per halfuur. Je kunt een aantal andere personen toevoegen om meer greep te krijgen op de rekenwijze. In de gepresenteerde tabel worden verschillende bewegingsactiviteiten vergeleken vanuit hun MET-waarde. De opdrachten borduren voort op de opdrachten over het zwemmen. Telkens wordt per persoon het energieverbruik per half uur uitgerekend en vervolgens wordt dit gebruikt om het energieverbruik bij een andere tijdsduur uit te rekenen. Hierbij kan gebruik gemaakt worden van de verhoudingstabel. Bijvoorbeeld in opdracht 25 is het energieverbruik van Bert bij stevig fietsen $8 \times 90 = 720$ kcal per half uur.

energie verbruik	720	72	504	1224
tijd (in min.)	30	3	21	51

Conclusie 1200 kcal in ongeveer 50 minuten stevig fietsen.

FITNESS**Opdrachten 27 en 28**

De informatie in de advertenties van de sportscholen is behoorlijk complex. Het verdient aanbeveling om samen te kijken naar de gepresenteerde informatie per sportschool. Bespreek waarin de verschillende aanbiedingen verschillen, zoals de verplichte lengte van het contract, per jaar of per maand betalen, de tijden waarop je kunt sporten en de mogelijkheden waar je gebruik van mag maken. Het is onduidelijk wat de hoogte is van het genoemde inschrijfgeld. Uit de advertentie lijkt het erop dat dit een eenmalig vast bedrag is. De geldbedragen eindigen allemaal op -,99 of -,95. Dat maakt ogenschijnlijk het bedrag lager dan het in werkelijkheid is (€17,99 is gewoon €18,-. Een manier om de informatie meer in de greep te krijgen is om totaalbedragen per tijdseenheid (bijvoorbeeld een jaar) te berekenen. Dit maakt het mogelijk om een eigen afweging te maken over een abonnement voor een bepaalde tijdsduur.

COLOFON

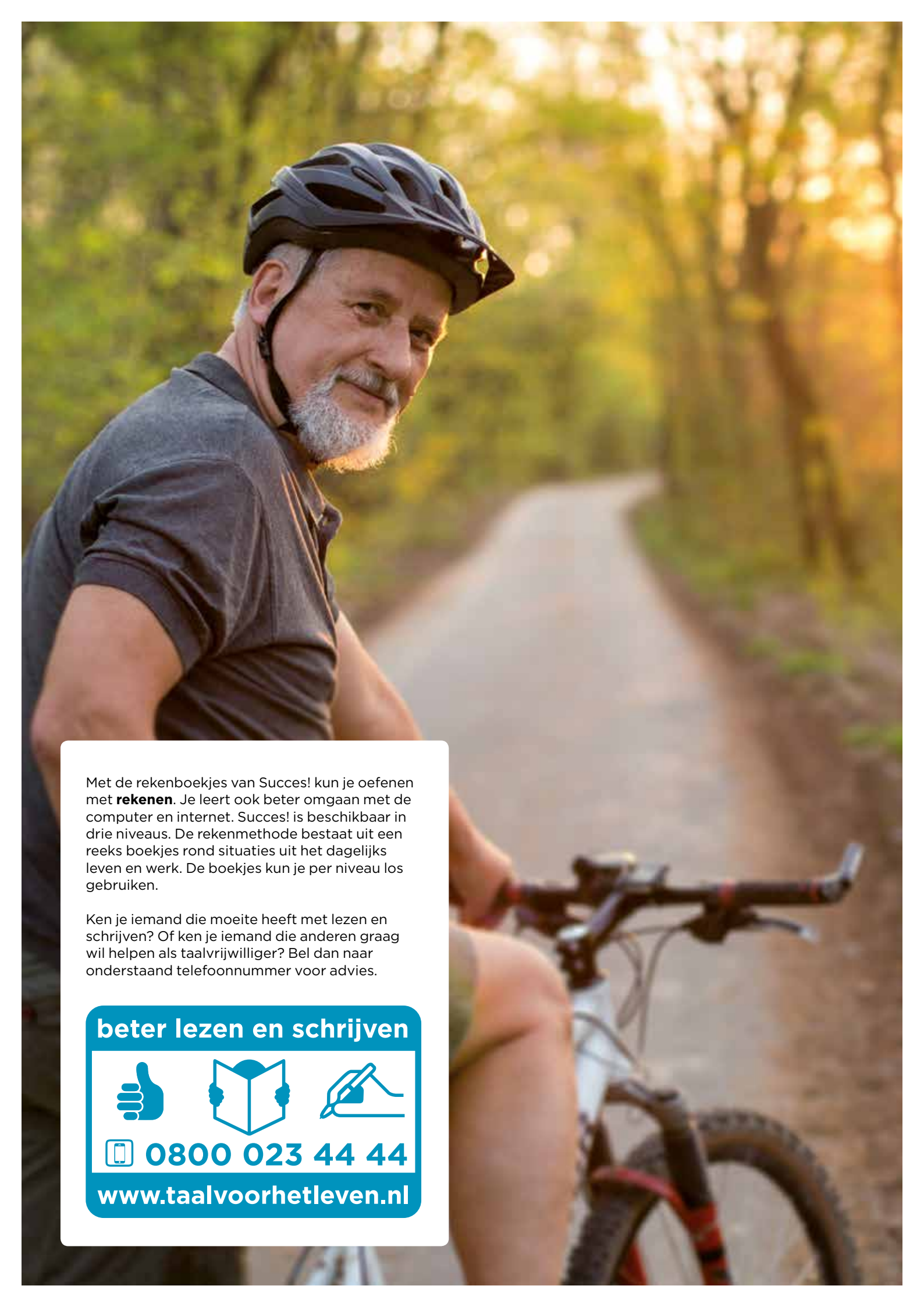
De methode Succes! is een uitgave van Stichting Lezen & Schrijven. Deze uitgave is in opdracht van Stichting Lezen & Schrijven ontwikkeld door Universiteit Utrecht.

Deze uitgave is onderdeel van het ondersteuningsprogramma Taal voor het Leven. Dit programma wordt aangeboden door Stichting Lezen & Schrijven en gefinancierd door de Rijksoverheid.

Fijn dat je Succes! Rekenen wilt gebruiken. Voor het begeleiden van deelnemers op basis van deze methode is een training voor taalvrijwilligers beschikbaar. Kijk voor meer informatie op taalvoorhetleven.nl/succes.

Indien je (delen uit) deze uitgave wilt hergebruiken of kopiëren, werken we hier graag aan mee. We vragen je dit vooraf af te stemmen met Stichting Lezen & Schrijven via info@lezenenschrijven.nl.

December 2017 © Stichting Lezen & Schrijven



Met de rekenboekjes van Succes! kun je oefenen met **rekenen**. Je leert ook beter omgaan met de computer en internet. Succes! is beschikbaar in drie niveaus. De rekenmethode bestaat uit een reeks boekjes rond situaties uit het dagelijks leven en werk. De boekjes kun je per niveau los gebruiken.

Ken je iemand die moeite heeft met lezen en schrijven? Of ken je iemand die anderen graag wil helpen als taalvrijwilliger? Bel dan naar onderstaand telefoonnummer voor advies.

beter lezen en schrijven



0800 023 44 44

www.taalvoorhetleven.nl