

Activiteit: Snoeplijst maken

Stap 1 Oriënteren



Informatie verzamelen en onderzoeken

Bij gezond eten draait onder andere om het aantal calorieën die je binnen krijgt. Te veel calorieën is niet goed. Vooral in snoep en snacks zitten veel calorieën. Iedereen heeft regelmatig zin in snoep of een snack. Maar hoeveel kun je hebben, voordat het ongezond wordt. Je gaat uitzoeken hoeveel calorieën er in snoep zitten.

In deze activiteit ga je een lijst maken met de hoeveelheid calorieën die er in snoep zitten. Je maakt de lijst individueel.

Eén **calorie** is de hoeveelheid energie die nodig is om één gram zuiver water één graad Celsius te verwarmen. Dit is erg weinig, daarom wordt vaak de **kilocalorie**, (afgekort kcal) gebruikt. Dit is de hoeveelheid energie die nodig is om één kilogram water één graad Celsius te verwarmen. Belangrijk om te weten is dat in teksten vaak gesproken wordt over calorieën. De hoeveelheid calorieën in een bepaalde voedingsstof wordt echt vaak aangegeven in kilocalorieën.

1 kilocalorie = 1000 calorieën.

Let op: voor het zoeken heb je 20 minuten. Je werkt individueel.

a. Wat betekenen deze woorden? Zoek de betekenis op.

Moeilijk woord	Wat betekent dit woord?
productgroep	
voedingsstoffen	
portie	





- b. Je docent opent de website www.caloriechecker.nl. Daarop kun je zien hoeveel kilocalorieën bijvoorbeeld een reep chocola heeft.
Let goed op hoe je docent dit voordoet. Je hebt de website straks zelf nodig.
- c. Het is niet gezond als je teveel calorieën binnenkrijgt. Misschien heb je dat wel eens gehoord. Je hebt wel calorieën nodig.
- Wat doen calorieën voor je? Kruis het goede antwoord aan.
 - Je krijgt er sterke botten van.
 - Je krijgt er energie van.
 - Je krijgt er goede ogen van.
 - Je krijgt teveel calorieën binnen. Wat gebeurt er dan?
 - Je wordt te actief, je krijgt teveel energie.
 - Je wordt dik.
 - Je wordt mager.
- d. Vrouwen verbranden minder kilocalorieën dan mannen. Dat komt door de bouw: vrouwen hebben meer vet en minder spieren.
Bekijk de tabellen. Hierin zie je hoeveel kilocalorieën je nodig hebt om hetzelfde gewicht te houden.
Kleur het vak dat bij jou past. Kijk naar leeftijd, man/vrouw en of je actief of weinig actief bent.

VROUW

Leeftijd	Weinig actief	Actief	Zwanger	Borstvoeding
14 tot 18 jaar	2200	2500		
19 tot 30 jaar	2100	2400	2400	2600
31 tot 50 jaar	2000	2300	2300	2500
51 tot 70 jaar	1900	2100		
ouder dan 70	1600	1900		

MAN

Leeftijd	Weinig actief	Actief
14 tot 18 jaar	2200	2500
19 tot 30 jaar	2100	2400
31 tot 50 jaar	2500	2900
51 tot 70 jaar	2300	2600
ouder dan 70	1900	2200





e. Kijk op de website van het Voedingscentrum: www.voedingscentrum.nl.
Klik op de site 'overige productgroepen' en 'extra's' aan. Lees wat er staat onder 'extra's'.
Kies het goede woord in de zin.

- Snacks, snoep en koek staan niet in de Schijf van Vijf omdat:
er niet veel voedingsstoffen vitamines groentes in zitten.
- Als je veel snoep en snacks eet, krijg je teveel uit:
 - Vak 1: groente, fruit;
 - Vak 2: aardappelen, brood, granen;
 - Vak 3: vlees, eieren, melk, vis;
 - Vak 4: olie en vet;
 - Vak 5: water / drinken.
- Welke lekkere dingen mis jij in het schema van het Voedingscentrum?

f. Bekijk de caloriechecker van het Voedingscentrum. Hiermee kun je uitrekenen hoeveel kilocalorieën je eet. Je ziet meteen: een snee brood is zoveel, een stuk fruit zoveel, een bak friet zoveel.
Een snee, een stuk, een bak zijn namen voor één portie.

- Zet achter het cijfer het aantal kilocalorieën.

Product	Een portie is		
1. peer	a. een plakje	1 =	
2. bloemkool	b. ... gram	2 =	
3. boter	c. een beker	3 =	
4. kaas	d. een sneetje	4 =	
5. melk	e. een / een stuk	5 =	
6. yoghurt	f. een opscheplepel	6 =	
7. roggebrood	g. een schaaltje (200 ml)	7 =	



- Hieronder zie je twee voorbeelden van een ontbijt.

Voorbeeld ontbijt 1:

Brood met jam

Melk

Voorbeeld ontbijt 2:

2 sneden bruin brood besmeerd met halvarine en jam

1 beker melk (150 ml)

In welk voorbeeld staat het ontbijt goed in porties aangegeven? Vink het goede antwoord aan.

- h. Kijk in je tas. Heb je een snack mee? Kijk op de verpakking. Hoeveel kilocalorieën zitten erin? Als je zelf niks meehebt, kijk je bij een snack van een klasgenoot.
-

- g. Maak tweetallen of drietallen.

Kies iets lekkers te eten of te drinken. Jullie gaan uitrekenen hoeveel je hiervan mag nemen op een dag. Dus: hoeveel mag je ervan hebben tot je aan 300 kilocalorieën zit? Meer is ongezond.

Je docent heeft een lijst. Welke snack, snoep of drank gaan jullie uitrekenen?





Brainstormen

Je gaat brainstormen over hoe je de snoeplijst gaat maken. In de brainstorm mag je al je fantasie gebruiken. Je hoeft nog niet na te denken of het idee ook echt kan.

- a. Schrijf de naam van jullie soort snack, snoep of drank op een flap of een groot vel papier.
- b. Schrijf op post-its zoveel mogelijk ideeën op. Denk aan onderwerpen zoals soorten of merken snoep, snacks of drank, hoeveel kilocalorieën, voor wie je de lijst maakt en dergelijke.
- c. Plak de post-its op de flap.

Keuzes maken

Na de brainstorm ga je kijken wat haalbaar is. Je kiest uit alles wat opgeschreven is. Denk daarbij steeds aan je opdracht: je maakt een snoeplijst met calorieën voor eten en drinken op een dag. Ga elke keer na of je keuzes daarbij passen.

- a. Lees al je post-its door..
- b. Schrijf op hoe je te werk gaat.
 - Welke producten ga je uitzoeken?

- Hoe ga je uitzoeken hoeveel kilocalorieën er in een portie zitten?

- Wat wil je nog meer meenemen naar stap 2?



OVERLEG MET DE DOCENT OF JE PLAN IN ORDE IS.





Activiteit: Snoeplijst maken

Stap 2 Voorbereiden



Verzamel informatie voor je berekening

- a. Ieder van jullie heeft iets van snoep, snacks of een drankje gekozen.
Schrijf op welke merken / soorten ieder van jullie gaat uitrekenen:

- b. Hoe heet de portie van het snoep, drankje of de snack die je hebt gekozen? (Denk bijvoorbeeld aan een sneetje of een opscheplepel.)

Een portie van mijn gekozen product heet:

- Waar ga je kijken om uit te zoeken hoeveel kilocalorieën erin zitten?
Op de verpakking / op internet / ...
- Zoek van elk merk / elke soort uit hoeveel een portie is en hoeveel kilocalorieën erin zitten.
Schrijf dat in het schema hieronder:

Merk / soort	Kilocalorieën per portie





De materialen en de planning

a. Maak een materiaallijst voor de snoeplijst.

Nodig	Hoe kom ik er aan?	Wat kost dit?

b. Maak een planning:

Wat moet ik doen?	Wanneer ga ik dit doen?
Kies een soort snoep, snack of drank.	
Zoek uit hoe een portie heet.	
Zoek uit hoeveel kilocalorieën er in één portie zitten.	
Reken uit hoeveel je er op één dag van mag nemen. (Maximaal 300 kcal!)	
Presenteer de berekening aan de klas.	
Maak met de klas een snoeplijst.	



VRAAG TOESTEMMING AAN JE DOCENT OM VERDER TE GAAN MET STAP 3.





Activiteit: Snoeplijst maken

Stap 3 Uitvoeren



Maak de berekening

- Maak je berekening.
In één portie zitten _____ kilocalorieën.
- Je mag op een dag maximaal 300 kilocalorieën aan extraatjes eten of drinken.
Hoeveel porties kun je nemen tot je aan 300 kcal zit?

Portie	Aantal kilocalorieën
portie 1	
portie 2	
portie 3	
portie 4	
TOTAAL aantal kilocalorieën	

Controleer je berekening

- Zoek 2 andere leerlingen. Wissel jullie berekeningen uit.
- Lees de berekening van de andere leerlingen goed door. Controleer de berekening.
 - Klopt het aantal kilocalorieën per portie?
 - Klopt de berekening van het aantal porties op een dag?





Activiteit: Snoeplijst maken

Stap 4 Reflecteren



Presenteer je berekening

- Maak een presentatie waarin je duidelijk laat zien hoeveel kilocalorieën er in één portie zitten. Knip en plak. Het gaat om de vraag: Hoeveel mag je ervan op een dag?
- Presenteer je berekening aan de anderen. Zijn er nog verschillen in producten? Heeft het ene product duidelijk meer calorieën dan het andere?

Een snoeplijst maken

- Verzamel alle presentaties van de berekeningen. Maak daarvan met de hele klas een snoeplijst. Dit is een lijst met allemaal lekkere dingen die tieners graag eten.

Eisen

De lijst moet aan deze eisen voldoen:

- hij is netjes en overzichtelijk;
- er staan 15 dingen (snoep, snack, drankjes) op die jullie graag lusten;
- er staat bij hoeveel kilocalorieën er in een portie zitten.

- Hang deze lijst in het lokaal op. Je kunt dan altijd zien of je deze dag al meer dan 300 kcal gesnoept hebt.

