

GEZONDE VOEDING

Ga naar www.biologiepagina.nl → H5 → voeding en vertering → 4.3 testjes

- 1) Doe de BMI test; is jouw gewicht in orde t.o.v. jouw lengte?
- 2) Lees in de tabel af hoeveel energie (kcal) jij nodig zou hebben met jouw leefstijl: kcal
(Ga uit van de dag dat je voedingsdagboek hebt bijgehouden)
- 3) Klik op de link van de eetmeter. Maak nu een inlogcode aan. Na het inloggen vul je zorgvuldig al je geconsumeerde voedsel uit je voedingsdagboek in.
 - Let goed op de eenheden.
 - Ook een glas water moet je invullen, net als boter op je brood e.d.
- 4) Bekijk nu je resultaten.
Hoeveel energie (kcal) heb je deze dag ingenomen? kcal

Conclusie: ik heb deze dag kcal te veel / te weinig ingenomen.

Als dit gedurende lange tijd zou gebeuren zou mijn gewicht

<i>Conclusies per voedingsstof</i>	<i>te weinig</i>	<i>goed</i>	<i>te veel</i>
Eiwitten	o	o	o
Functie van eiwitten:			
Koolhydraten	o	o	o
Functie koolhydraten:			
Vetten	o	o	o
Verzadigde vetten	o	o	o
Onverzadigde vetten	o	o	o

Functie vetten:

Waarom zijn onverzadigde vetten gezonder?

Voedingsvezels	o	o	o
-----------------------	---	---	---

Functie voedingsvezels:

