Voedingsles 1

Energie en voeding

In deze les behandelen we energie en de rol van voeding daarin. Deelnemers leren hoe energie in het lichaam werkt, en hoe zij inname en verbruik kunnen bijhouden.

Voor deze les gebruik je het materiaal en de opdrachten uit les 1 in het werkboek.

Kernbegrippen & theorie

Energiebalans
De energiebalans is het evenwicht tussen inname en verbranding van kilocalorieën. Een positieve energiebalans zorgt voor een toename van lichaamsvet en gewicht.
Een negatieve energiebalans zorgt voor een afname van lichaamsvet en gewicht.

Rustmetabolisme
Het rustmetabolisme (verbranding in rust) is het energieverbruik in rust, wat nodig is voor de belangrijkste lichaamsfuncties. Het rustmetabolisme is goed voor 60 tot 75% van het totale energieverbruik.

PAL-waarde
De PAL-waarde geeft het energieverbruik door het activiteitenpatroon weer. Denk aan lachen, werken, sporten of lopen De totale hoeveelheid energie die door het activiteitenpatroon wordt verbruikt, wordt uitgedrukt in de PAL-waarde

Dagelijks energieverbruik uitrekenen
Het dagelijks energieverbruik kan je uitrekenen met de volgende formule:
Rustmetabolisme x PAL-waarde = dagelijks energieverbruik

Ondersteunend materiaal

Hand-outs
- Instructies voor het installeren van de Mijn Eetmeter-app
- Instructies voor het invullen van de Mijn Eetmeter-app

Werkvormen
Kennismaken met de Mijn Eetmeter-app en aan de hand van een maatbeker de input (inname) en output (verbruik) inschatten van de groep.

Powerpoint
Met definitie en afbeelding over ‘energiebalans’.

Meer voor deze les?
Kijk in de Online Kennisbank om extra materiaal te vinden of delen.

Voorbereiding les 1

Energie en voeding

De eerste voedingsles draait voor een groot deel om kennismaking en uitleg over de cursus. Zorg dat de deelnemers aan het begin van de les hun werkboeken krijgen.

Wat neem je mee naar de les? *Denk aan: producten, etiketten, boodschappen, lijstjes etc.*

Wat moet je printen voor de les? *Denk aan: hand-outs, oefenbladen, instructies etc.*

Hoe ziet het actieve moment in deze les eruit? *Welke oefening doe je, en wat hoort daarbij aan materiaal en timing?*

Wat zet je klaar op je laptop? *Denk aan: video's, powerpoints, sheets, QR-codes etc.*