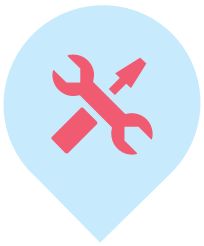
Energie en voeding

Als we eten en drinken, krijgen we energie binnen. Je lichaam verbrandt die energie om je warm te houden, eten te verteren en om te bewegen. Er gaat dus energie je lichaam in, en er gaat energie uit. Als je veel beweegt of actief bezig bent, verbrand je meer dan wanneer je op de bank zit. Hoe werkt energie precies? En hoe kan je bijhouden hoeveel je binnenkrijgt en verbrandt?

Na vandaag weet je meer over energie

Je weet
hoe jouw lichaam energie krijgt en gebruikt.

Je begrijpt
hoe je die energie kan meten.



Je kan
dit bijhouden in de Mijn Eetmeter-app.

Wat is de energiebalans?

Je lichaam heeft energie nodig en verbrandt energie. Als je gezond wil leven, is het belangrijk dat dit in evenwicht is. We noemen dat de energiebalans. Krijg je meer energie binnen dan je verbrandt? Dan heb je een positieve energiebalans. Als je minder energie binnenkrijgt dan je lichaam verbrandt, heb je een negatieve energiebalans. Met een positieve energiebalans kom je aan, met een negatieve energiebalans val je af.

Hoeveel energie verbrand je?

Hoeveel energie je verbrandt, verschilt per persoon. Dit hangt af van je leeftijd, gewicht en lengte. Als je veel beweegt, verbruik je daarnaast meer energie dan wanneer je weinig beweegt.

Drie belangrijke begrippen

Kilocalorieën of kilojoules

Energie in eten en drinken drukken we uit in kilocalorieën (kcal) of kilojoules (kJ). Als je weet hoeveel energie jouw lichaam verbrandt, weet je hoeveel kcal of kJ je elke dag nodig hebt voor een goede energiebalans.

Verbranding in rust

Ook als je niet beweegt of actief bent, heeft je lichaam energie nodig. Bijvoorbeeld om je hart te laten pompen, eten te verteren en te ademen. We noemen dit verbranding in rust. Hoeveel energie je in rust verbrandt, is voor iedereen anders.

Activiteitenpatroon

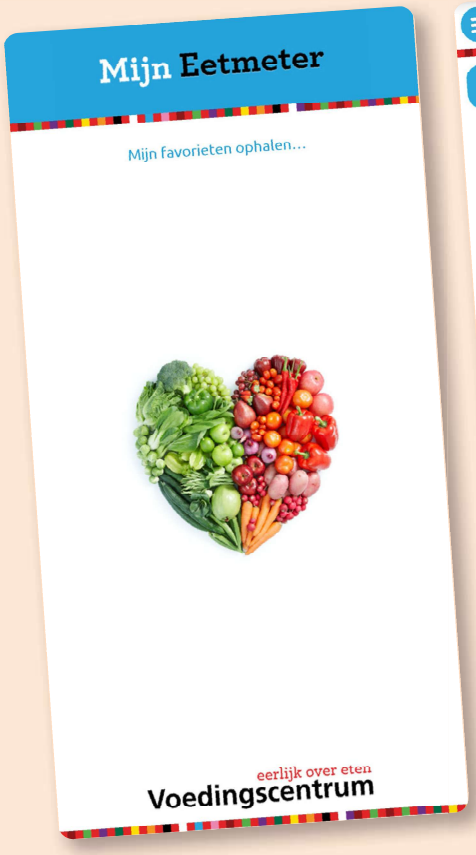
Als je werkt, lacht, sport of loopt gebruikt je lichaam ook energie. De energie die je verbruikt als je actief bent, noemen we het energieverbruik door je activiteitenpatroon.

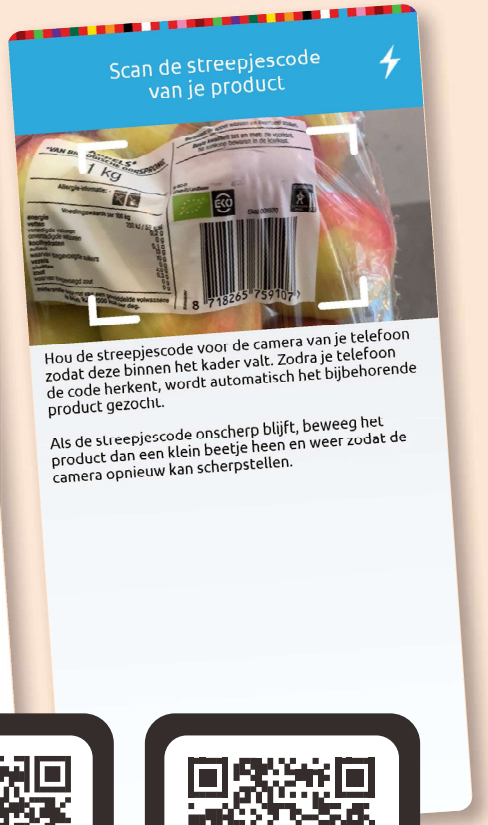
EET meter

De Mijn-Eetmeter-app

De Mijn Eetmeter-app is een dagboek waarin je elke dag invult wat je eet en drinkt. De app laat zien of je genoeg voedingsstoffen en energie binnenkrijgt.

Zoek in de App Store of op Google Play naar 'Mijn Eetmeter' en download de app. Je voedingscoach helpt je met een account aanmaken.





GET IT ON Google Play

Download on the App Store

Opdracht

Wat eet en drink je?

Het is belangrijk om te weten hoeveel energie je binnenkrijgt. Ook wil je voedingscoach weten of je elke dag genoeg voedingsstoffen binnenkrijgt. Houd de komende tijd 2 dagen bij wat je eet en drinkt met de Eetmeter-app of een voedingslijst. Kies hierbij het liefst 1 doordeweekse dag en 1 weekenddag.

Vragen over de Mijn Eetmeter-app?
Schrijf ze hieronder op.

Voor de volgende keer

Neem je ingevulde voedingslijst, of je telefoon met de Mijn Eetmeter-app mee naar de volgende les.