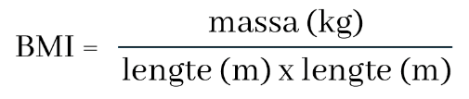
**Invulformulier**

1. Bereken je eigen BMI met de volgende formule:

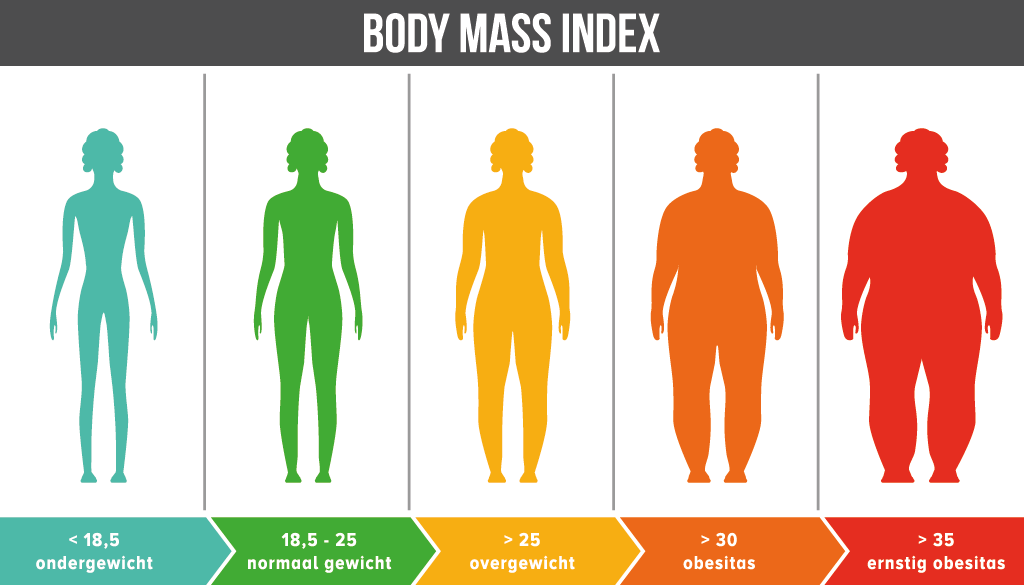


Massa = …………..

Lengte = …………..

BMI = ……………

In welke klasse valt jouw BMI? ……………………………



1. Bereken je eigen BMR met de volgende formule:

**Voor mannen:***88,362 + (13,397 X Gewicht) + (4,799 X Lengte) - (5,677 X Leeftijd)*

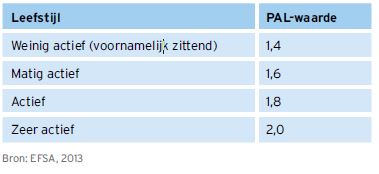
**Voor vrouwen:***447,593 + (9,247 X Gewicht) + (3,098 X Lengte) - (4,33 X Leeftijd)*

Uitkomst: ………………

Dit is de hoeveelheid energie (calorieën) die je lichaam gebruikt om te overleven in een complete ruststaat.

1. Bereken met **drie** verschillende Pal-waardes je energiebehoefte:

Ruststofwisseling (BMR, zie opdracht 2) x Pal-waarden = energiebehoefte



Energiebehoefte bij een niet actieve leefstijl: ……………………….

Energiebehoefte bij een matige actieve leefstijl: …………………..

Energiebehoefte bij een zeer actieve leefstijl: ……………………….

1. Meet je buikomvang.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Voeding | | | |
| Buikomvangmeting | Afbeeldingsresultaat voor heup buik ratioVet hoopt zich op rondom de spieren en organen. Door middel van een Buikomvangmeting kan je onderzoeken of je op gezond gewicht bent.  Voordeel: het is een snelle berekening  Nadeel: Het is een minder nauwkeurige berekening, dus kan een vertekend beeld geven.  Opmerking: bij vrouwen zie je ook sneller vetophoping bij de benen en billen. Bij mannen eerder bij de buik. Vet rondom de buik heeft meer gezondheidsrisico’s ( je organen kunnen in gevaar komen). | | |
| Meting | 1. Ga rechtop staan met je voeten ongeveer 30cm uit elkaar 2. Meet tussen het laagste punt van de onderste rib en de boven-voorzijde van de bekkenkam ( zet hier een horizontaal streepje). Dus onderkant ribben en bovenkant heup. 3. Meet op de blote huid na een normale uitademing. Dit zonder dat de centimeter druk uitoefent op de huid 4. Meet met de centimeter over de streepjes heen, recht over de buik 5. Herhaal dit nog een keer, dus 2x meten en noteer het gemiddelde in cm | | |
| Buikomvang norm | **Uitkomst** | **Terminologie** | **Advies** |
|  | Man: kleiner dan 79 cm  Vrouw: kleiner dan 68 cm | Ondergewicht | Probeer aan te komen |
| Man: tussen 79- 94 cm  Vrouw: tussen 68- 80 cm | Gezond gewicht | Probeer op dit gewicht te blijven |
| Man: tussen 94- 102 cm  Vrouw: tussen 80- 88 cm | Overgewicht | Probeer af te vallen |
| Man: groter dan 102 cm  Vrouw: groter dan 88 cm | Ernstig overgewicht (obesitas) | probeer onder begeleiding af te vallen |
| Bron | www.voedingscentrum.nl | | |

Wat is je heupomvang (2 waardes): ……………………………………………………………………………………………………..

Wat vertelt jouw heupomvang jou? ………………………………………………………………………………………………………

5. Bepaal je heup- en buikomvang

|  |  |
| --- | --- |
| Voeding | |
| Heup en Buikomvangmeting  (waist to hip ratio) | Afbeeldingsresultaat voor heup buik ratioVet hoopt zich op rondom de spieren en organen. Door middel van een heup en buikomvangmeting kan je onderzoeken of je op gezond gewicht bent.  Voordeel: het is een snelle berekening  Nadeel: Het is een minder nauwkeurige berekening, dus kan een vertekend beeld geven.  Opmerking: bij vrouwen zie je ook sneller vetophoping bij de benen en billen. Bij mannen eerder bij de buik. Vet rondom de buik heeft meer gezondheidsrisico’s ( je organen kunnen in gevaar komen). |
| Meting | 1. Ga rechtop staan met je voeten ongeveer 30cm uit elkaar 2. Meet over het breedste gedeelte van je heup en over je gehele billen 3. Meet op de blote huid, dit zonder dat de centimeter druk uitoefent op de huid 4. Herhaal dit nog een keer, dus 2x meten en noteer het gemiddelde in cm 5. Deel de uitslag van de buikomvang meting met die van de heupomvangmeting   Bv. een man van 30jaar: uitslag buikomvang is 80 cm  Uitslag heupomvang is 100 cm  Berekening= 80/ 100 = 0.8 dus lage kans op obesitas |
| Norm buik en heupomvang |  |
|  | Afbeeldingsresultaat voor Waist Hip Ratio |

Buikomvang uit opdracht 4: ……………………………………………………………………………………………………………………

Heupomvang (2 waardes): ……………………………………………………………………………………………………………………

Heup- buikomvang ratio = buikomvang / heupomvang = ………………………………………………………………………

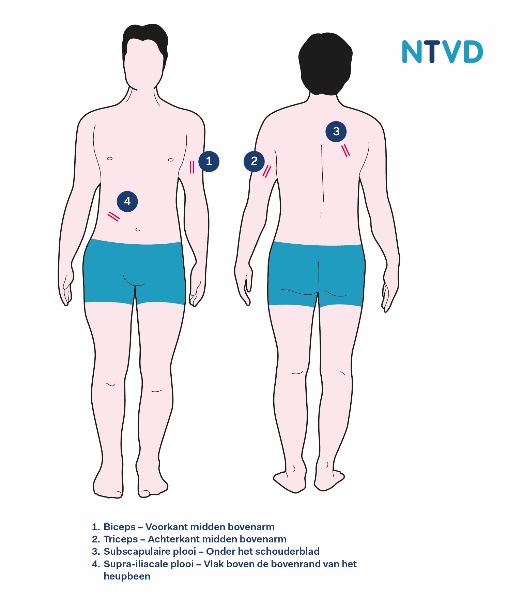
Wat vertelt dit getal jou? ……………………………………………………………………………………………………………………….

6. Huidplooimeting

Bij een 4 punts meting meet je op vier plaatsen op het bovenlichaam de huidplooi in millimeters. Dit wordt gedaan met een [huidplooitang](https://www.verantwoord-afvallen.nl/go/huidplooimeter/4). Bij een 4 punts meting worden de volgende plekken gemeten:

1. ​Biceps - de voorkant midden bovenarm: …………………………………………………….
2. ​Triceps - de achterkant midden bovenarm: …………………………………………………
3. ​Subscapulaire plooi - onder het schouderblad: ……………………………………………
4. Supra-iliacale plooi - vlak boven de bovenrand van het heupbeen: ………………………….

**LET OP: meet alles twee keer, dus schrijf ook steeds twee waardes op**

Tips:

* Meet altijd twee keer, zo wordt de kans op meetfouten kleiner
* Gebruik altijd dezelfde meter (ook als mensen meerdere weken volgt en de test vaker uitvoert)
* Check bij de start dat de meter ook echt op het nulpunt staat
* Meet alle punten aan de rechterkant van het lichaam
* Wacht een paar seconde met aflezen totdat de meter niet meer beweegt
* Blijf de plooi vasthouden tijdens de meting, trek niet zomaar de klem los.

7. Weegschaal

Opdracht: bepaal met de weegschaal je lichaamsvet, spiermassa en visceraal vetniveau (rond de organen).

Spiermassa: …………………………

Visceraal vetniveau: …………….

Lichaamsvet: ……………………….

Wat houden deze waardes in? (zie tabel hieronder): ……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

