**Opdracht voeding & obesitas**

1. Bereken je eigen BMI met de volgende formule:



Massa = …………..

Lengte = …………..

Lengte = …………..

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: ………………

1. Bereken met de Pal-waarde je energiebehoefte:

Ruststofwisseling (BMR) x Pal-waarden = energiebehoefte

Energiebehoefte: ……………