**Voedingsschema analyseren**

Figuur 1 Klaasje

Introductie

Dit is het voedingsschema van Klaasje. Klaasje houdt wel van magere yoghurt als ontbijtje met een glas jus d’orange. Dit kunnen jullie ook zien in haar voedingsschema. Ze is al wel redelijk oud en daarom is haar voeding erg belangrijk. Ze is 1,75 meter en 70 kilo en ondertussen 78 jaar. Ze was altijd erg sportief, maar loopt nu alleen nog maar naar de supermarkt. Ze doet dit 2x per week en komt buiten deze wandeling haar huis niet uit. Verder doet ze weinig en geniet ze van haar pensioen.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | ochtend | middag | avond |
| maandag | 200 gr magere yoghurt50 gram muesli 250 ml jus d'orange | 750 ml waterBruinbrood volkoren boter achterham Bruinbrood volkoren Boter leverworstKoffie met melk | 2 opschep lepels aardappels2 opschep lepels sperziebonen Bal gehakt rundergehaktStroopwafel bij de koffie |
| dinsdag | 200 gr magere yoghurt50 gram muesli250 ml jus d'orange | 750 ml waterBruinbrood volkoren boter 48+ kaasBruinbrood volkoren Boter achterham | 2 opschep lepels aardappels 2 opschep lepels spinazie Karbonade Stroopwafel bij de koffie |
| woensdag | 200 gr magere yoghurt50 gram muesli250 ml jus d'orange | 750 ml water2 Bruinbrood hagelslag en boterBruinbrood volkoren Boter 48+ kaas | 3 opschep lepels Macaroni Stroopwafel bij de koffie |
| donderdag | 200 gr magere yoghurt50 gram muesli250 ml jus d'orange | 750 ml waterBruinbrood 2 boter aardbeien jamBruinbrood volkoren Boter 48+ kaas | 3 opschep lepels macaroniGevulde koek bij de koffie |
| vrijdag | 200 gr magere yoghurt50 gram muesli250 ml jus d'orange | 750 ml water2 Bruinbrood hagelslag en boterBruinbrood volkoren Boter 48+ kaas | Appel spek panenkoek van het pannenkoekenhuis2 bolletjes vanille ijsTompoes bij de koffie |
| zaterdag | 200 gr magere yoghurt50 gram muesli250 ml jus d'orange | 750 ml water2 Bruinbrood Boter Achterham Bruinbrood volkoren Boter hagelslag | 2 opschep lepels aardappels2 opschep lepels bloemkool Verse worstBakje lays paprika chips |
| zondag | 200 gr magere yoghurt50 gram muesli250 ml jus d'orange | 750 ml water2 Bruinbrood 2 Gebakken eieren | 3 opschep lepels nasi met pindasaus |

Opdrachten

1. Bereken het BMI van Klaasje en geef aan in welke klasse ze valt (ondergewicht, normaal gewicht etz)



Massa = …………..

Lengte = …………..

BMI = ……………

In welke klasse valt haar BMI? ……………………………



1. Bereken het BMR van Klaasje met de volgende formule:

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

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

Uitkomst: ………………

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

1. Bereken met de Pal-waarde van Klaasje haar energiebehoefte:

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

*Denk goed na wat de PAL-waarde van Klaasje zou kunnen zijn*



Energiebehoefte =

1. Bereken de calorie-inname van Klaasje op de maandag/woensdag/vrijdag. Gebruik hierbij de foto van het pak yoghurt en zoek de rest van de kilocalorieën bijvoorbeeld op [https://www.voedingswaardetabel.nl](https://www.voedingswaardetabel.nl/) op en bereken wat Klaasje aan kilocalorieën binnenkrijgt per dag:



Maandag:

Woensdag:

Vrijdag:

Komt dit overeen met haar energiebehoefte?

…………………………………………………

1. Welke fruitsoorten eet Klaasje in een week en zoek uit welke vitamines deze bevatten.
2. Zitten er in de overige producten ook vitamines? Zo ja, welke producten en welke vitamines zitten hierin?
3. Wat voor (voedings)advies zou je Klaasje meegeven?