

## Huiswerkopdracht: Hou een drinkdagboek bij

Kies na de les een dag uit waarop je de hele dag bij gaat houden hoeveel je drinkt. Dit drinkdagboek kan je helpen om alles netjes bij te houden. Houd hem gedurende de dag bij je, zodat je je waterinname meteen kan opschrijven!

## Hoeveel drinken?

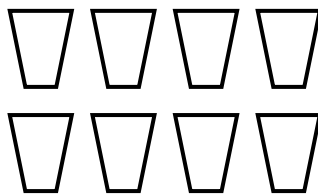
Kleur de onderstaande plaatjes in of kruis ze aan elke keer dat je iets hebt gedronken. Het hoeft niet dat alle glazen en flesjes aan het eind van de dag gevuld zijn. Vul gewoon in wat je normaal gesproken drinkt.



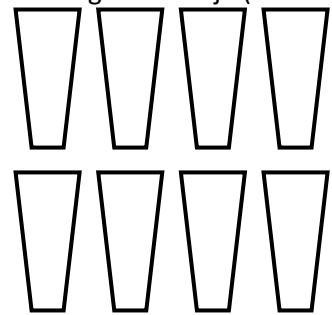
Flesjes (0.5 liter)



Klein glaasje (150 ml)



Groot glas of blikje (250 ml)



Als je alle glazen en flesjes optelt, hoeveel water heb je dan in totaal ongeveer gedronken (in liter)?

..... Liter water

## Welk soort drinken?

Welke drankjes heb je gedronken? En hoeveel van welke soort? Denk hier bij aan water, thee, limonade of bijvoorbeeld cola.

Sinaasappel

Voorbeeld: soort drinken: Water Hoeveel? 4 grote glazen soort drinken: sap Hoeveel? 1 klein glas

Soort drinken: .....

Hoeveel? .....

Soort drinken: .....

Hoeveel? .....

Soort drinken: .....

Hoeveel? .....

Soort drinken: .....

Hoeveel? .....

Denk je dat er veel suiker in zat? Ja/nee, want

.....

# Huiswerkopdracht: Bereken je eiwitbehoefte

## Uitleg

Iedereen heeft een andere hoeveelheid eiwitten per dag nodig. Dit hangt onder andere af van je geslacht, hoe zwaar je bent, hoe oud je bent en hoeveel je fanatiek sport. In de tabel hieronder staat hoeveel eiwit jongeren van jouw leeftijd per dag nodig hebben. De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid is een gezonde hoeveelheid die genoeg is voor vrijwel alle mensen in een bepaalde groep, bijvoorbeeld de groep meisjes van 13 jaar.



LEEFTIJD (JAAR)	AANBEVOLEN HOEVEELHEID EIWIT (G/KG/D*) <sup>1</sup>	
	Jongens	Meisjes
11	0.91	0.90
12	0.90	0.89
13	0.90	0.88
14	0.89	0.87
15	0.88	0.83

\* Afkorting: g/kg/d: gram per kilogram lichaamsgewicht per dag.

Zoek in de tabel op wat de aanbevolen hoeveelheid eiwit voor een jongen of meisje van jouw leeftijd is per kg lichaamsgewicht.

..... gram eiwit per kilogram voor een jongen/meisje van ..... jaar.

Hoeveel weeg jij?

Ik weeg ..... kg.

Reken nu uit hoeveel eiwit (g) iemand van jouw gewicht nodig heeft per dag.

Ik heb nodig: ..... g eiwit per dag

<sup>1</sup> Tabel afgeleid uit: Gezondheidsraad. (2021). *Voedingsnormen voor eiwitten: Referentiewaarden voor de inname van eiwitten*.

[https://www.gezondheidsraad.nl/binaries/gezondheidsraad/documenten/adviezen/2021/03/02/voeding  
snormen-voor-eiwitten/Advies-Voedingsnormen-voor-eiwitten-referentiewaarden-voor-de-inname-van-  
eiwitten.pdf](https://www.gezondheidsraad.nl/binaries/gezondheidsraad/documenten/adviezen/2021/03/02/voeding%20normen-voor-eiwitten/Advies-Voedingsnormen-voor-eiwitten-referentiewaarden-voor-de-inname-van-eiwitten.pdf)