

Kopieerblad 3

De energiebalans

Houd een dag lang precies bij:

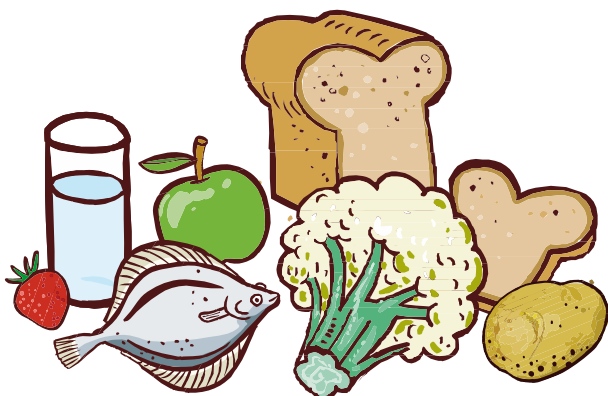
- wat je eet en drinkt
- welke tussendoortjes je neemt
- wat je beweegt

Wat ik eet en drink:

Kruis een vakje aan als je een portie van iets op hebt.



sneetje brood																			
opscheplepel aardappelen, rijst, pasta																			
opscheplepel groente																			
stuk fruit																			
glas/ bakje melk of melkproducten																			
plak kaas																			
portie vis, peulvruchten, vlees, ei																			
portie (25 gram) ongezouten noten																			
halvarine of margarine voor 1 sneetje																			
eetlepel margarine of olie																			
glas drinken																			



Kopieerblad 4

De energiebalans



Mijn tussendoortjes

Schrijf op hoeveel je van elke tussendoortje hebt gegeten en tel de kilocalorieën op. Staat jouw tussendoortje er niet bij? Kijk dan op www.caloriechecker.nl.

Zoete tussendoortjes	kcal.	Aantal:	Totaal:
Snoepje of dropje	15		
Koekje	30		
Waterijsje	50		
Plakje ontbijtkoek	65		
Eierkoek	90		
Stroopwafel, plak cake	130		
Reep chocola	250		
Evergreen	250		
Gevulde koek	260		
Magnum	260		
Marsreep e.d. (60 gram)	290		
Gebakje	300		
Hartige tussendoortjes			
5 olijven	10		
10 zoute stokjes	35		
Handje chips (10 gram)	55		
Zakje popcorn	110		
Handje pinda's, nootjes	130		
Kaassoufflé of kroket	150		
Frikandel	210		

Kopieerblad 5

De energiebalans

Broodje hamburger	250		
Saucijzenbroodje	270		
Bakje patat zonder saus	400		
Patat met mayonaise	610		
Zoete dranken			
Glas chocolademelk	180		
Glas Fristi	140		
Glas frisdrank	85		
Anders			
Totaal aan tussendoortjes:			

Hoeveel ik beweeg

	Welke activiteit?	Hoeveel minuten?
's Morgens voor school		
Tot de pauze		
In de pauze		
Van de pauze tot 12 uur		
Tussen de middag		
In de middag op school		
Tot het avondeten		
Tot slaaptijd		
Totaal aantal minuten:		