Werkblad drankenbord

Drankje: ..... **Smaak:** .....

1) Hoeveel suiker?

a) Kijk op de verpakking onder 'voedingswaarde-tabel' bij 'koolhydraten waarvan suikers' hoeveel gram suiker per 100 ml in het pakje zit en vul dit in. Het antwoord rond je af. *Bijvoorbeeld: Per 100 ml zit er 8,2 gram suiker in.* Schrijf dan 8 op.

b) Kijk op de verpakking hoeveel milliliter in het pakje zit en vul in.

c) Bereken hoeveel gram suiker er in het hele pakje zit en vul dit in.

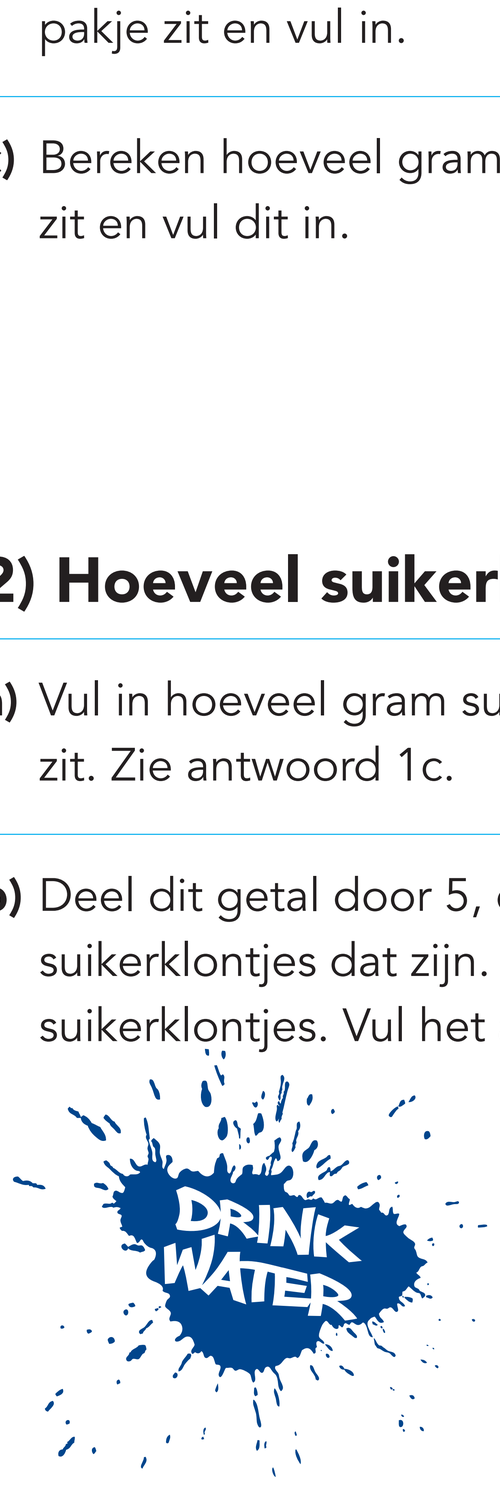
1 Vul in

Milliliters	Gram suiker
100 ml	a) ..... gram
b) ..... ml	c) ..... gram

2) Hoeveel suikerklontjes?

a) Vul in hoeveel gram suiker er in het hele pakje zit. Zie antwoord 1c.

b) Deel dit getal door 5, dan weet je hoeveel suikerklontjes dat zijn. Rond dit af in hele suikerklontjes. Vul het antwoord in.



2 Vul in

	Gram suiker	Klontjes
	5 gram	1 klontje
Jullie pakje	a) ..... gram	b) ..... klontjes

3) Hoeveel calorieën?

a) Vul weer in hoeveel gram suiker er in het hele pakje zit. Zie antwoord 1c.

b) Vermenigvuldig dit met 4. Nu weet je hoeveel calorieën dat zijn. Vul het aantal calorieën in.

3 Vul in

	Gram suiker	Calorieën
	1 gram	4 calorieën
Jullie pakje	a) ..... gram	b) ..... calorieën

× 4 (Gram suiker)

× 4 (Calorieën)

4) Hoe lang moet je wandelen?

a) Vul in hoeveel calorieën er in het hele pakje zit.

b) Deel dit door 2,5. Nu weet je hoelang je moet wandelen om de calorieën uit je verpakking te verbranden. Vul het totaal aan minuten in.

4 Vul in

:2,5 (Calorieën)

	Calorieën	Minuten wandelen
	2,5 calorieën	1 minuut
Jullie pakje	a) ..... calorieën	b) ..... minuten

:2,5 (Minuten wandelen)

5) Hoe lang moet je fietsen?

a) Vul weer in hoeveel calorieën er in het hele pakje zit.

b) Deel dit door 4,2. Nu weet je hoelang je moet fietsen om de calorieën uit je verpakking te verbranden. Vul dit in.

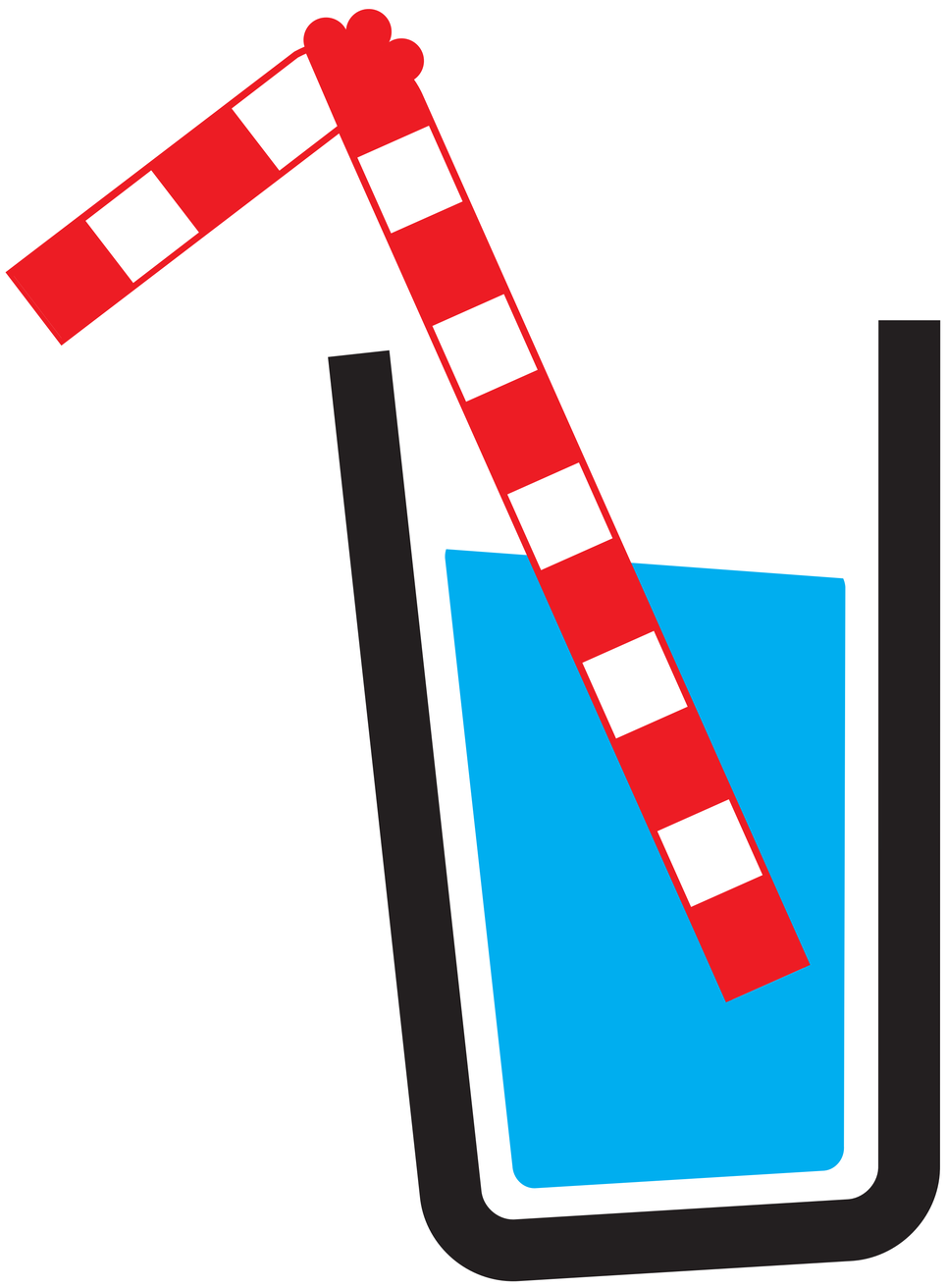
5 Vul in

:4,2 (Calorieën)

	Calorieën	Minuten fietsen
	4,2 calorieën	1 minuut
Jullie pakje	a) ..... calorieën	b) ..... minuten

:4,2 (Minuten fietsen)

Rekenhulp drankenbord



Gram suiker → suikerklontjes:

1 suikerklontje = 5 gram suiker

Grammen suiker in verpakking : 5 = aantal suikerklontjes

Gram suiker → calorieën

1 gram suiker = 4 calorieën

Gram suikers x 4 = aantal calorieën

Calorieën → minuten wandelen

2,5 calorieën = 1 minuut wandelen

Aantal calorieën : 2,5 = totaal aantal minuten wandelen

Calorieën → minuten fietsen

4,2 calorieën = 1 minuut fietsen

Aantal calorieën : 4,2 = totaal aantal minuten fietsen

Bovenstaande berekening is op basis van het calorieverbruik bij jongens van 11 jaar en meisjes van 10 jaar.

almere.nl/agga

GEZONDE JEUGD IN ALMERE
GROWING GREEN CITIES
AANPAK GEZOND GEWICHT

DRINK WATER