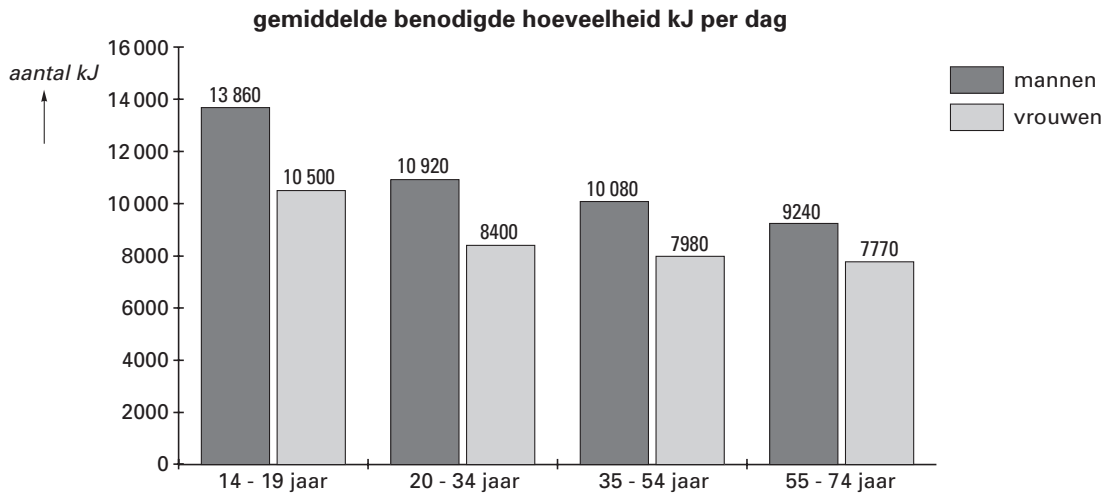


VOEDING

Dagelijks hebben we energie nodig.
Deze energie halen we uit ons voedsel.
De energie wordt uitgedrukt in kJ (kilojoule).



In het staafdiagram hieronder zie je hoeveel kJ mannen en vrouwen gemiddeld per dag nodig hebben.



1p **12** → Hoeveel kJ heeft een meisje van 15 jaar gemiddeld per dag nodig?
Schrijf hieronder je antwoord op.

.....

2p **13** → Bereken hoeveel kJ een man van 60 jaar gemiddeld per dag meer nodig heeft dan
een vrouw van dezelfde leeftijd.
Schrijf hieronder je berekening op.

.....

.....

In de tabel hieronder zie je hoeveel kJ verschillende etenswaren geven.

soort etenswaar	aantal kJ
een snee brood	336
een plak kaas voor 1 snee brood	462
pindakaas voor 1 snee brood	407
boter voor 1 snee brood	29
een pakje sinaasappelsap	336
een zakje chips	990
een appel	252
een mars	1134

- 2p ○ 14 Je eet een sneetje brood.
Dit is besmeerd met boter en belegd met een plak kaas.
→ Laat hieronder met een berekening zien dat deze boterham 827 kJ aan energie geeft.

.....

.....

- 5p ○ 15 Het is middagpauze en Steven pakt zijn broodtrommel.

In zijn broodtrommel zit het volgende:
2 sneetjes brood met boter en kaas;
1 sneetje brood met boter en pindakaas;
1 pakje sinaasappelsap en
1 appel.



Hij eet en drinkt alles op.
Hij wil daarna nog een mars of een zakje chips eten.
Steven doet aan judo en zijn gewicht mag niet toenemen.
Hij heeft zich daarom voorgenomen tijdens de middagpauze niet meer dan 4100 kJ aan etenswaren te gebruiken.

- Bereken of Steven nog een mars of een zakje chips kan eten.
Schrijf hieronder je berekening op.

.....

.....

.....

.....

.....