

# Voeding challenges

## Wat heb je nodig?

- Eten
- Een personenweegschaal en/of een keukenweegschaal
- Pen en papier



## Wat moet je doen?

Ga maar eens op de personenweegschaal staan en noteer hoeveel kg je weegt (het liefst op de decimaal nauwkeurig zoals bijvoorbeeld 37,6 kg).

Vandaag ga je noteren wat je allemaal gaat eten en..... je noteert er ook bij hoeveel het weegt. *Dus als je een appel gaat eten, schrijf je er ook bij hoeveel kg dit weegt. Maar hoe kom je hier nu achter?*

### TIP!

Je kunt een keukenweegschaal gebruiken als jullie dit thuis hebben. Het is super leuk om met een keukenweegschaal je eten te wegen, omdat zo'n weegschaal het gewicht van je eten nauwkeurig aangeeft. Als je geen keukenweegschaal hebt, kun je het eten ook met een personenweegschaal proberen te wegen. Je kunt uiteraard ook op internet kijken zoals op deze website: <https://www.hoeveelweegt.nl/category/keuken>

### De opdracht is....

Bereken het totale gewicht in kg dat je vandaag hebt gegeten. Welk deel van jouw lichaamsgewicht is dat ongeveer (dus welke breuk hoort erbij)?

*Stel dat je nichtje 5 kg weegt en ze heeft vandaag in totaal 1 kg aan eten gegeten; dan heeft ze dus net zoveel gegeten als  $\frac{1}{5}$  van haar lichaamsgewicht.*

Maak een mooie berekening! Probeer er een leuk filmpje of foto van te maken. Wat heb jij allemaal gegeten? Wat is jouw ervaring met eten wegen en noteren? Wees creatief!

Wij zijn heel benieuwd 😊