

Activiteiten uitrekenen met MET

(bron <http://bewegingswetenschappen.org/downloads/2010-symposium/Nellie-Sikkema-bewegen-met-METS.pdf> en <http://www.volkskrant.nl/wetenschap/pak-de-trap-ga-dansen-stoei-met-de-kinderen-beweeg~a4444728/>)

Bereken van iedere activiteit het aantal minuten per dag. Vermenigvuldig dit met de MET-waarde van deze activiteit en zet deze waarde onder de betreffende dag.

Haal jij 450 tot 600 MET per week?

Activiteit	MET	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 4	Dag 6
Zitten	1						
Staan	1.3						
Vrijen (laat ik aan je eigen inschatting over)	1.3 – 2.8						
Slenteren (museum)	2						
Slenteren (winkelen)	2.3						
Slenteren (hond uit)	3						
Stofzuigen	3.3						
Trap-af	3.5						
Ramen lappen	3.5						
Krachtraining (gem)	3.5						
Rolstoel duwen	3.8						
Lopen (tussen bus, trein, huis)	4						
Gras maaien	5.5						
Zwemmen	6						
Joggen	7						
Dansen	7.8						
Trap-op	8						
Anders (opzoeken of voor intensief sporten 10 per minuut rekenen)							
Totaal MET-minuten (vul achter iedere activiteit aantal minuten per dag in)							