Imagina que temos um container

Ele vai ocupar um tamanho de tela, e o resto ele vai deixar vazio.

Mas usando o expanded ele vai preencher todo aquele espaço vazio.

              Expanded(

                child: Container(

                  color: Colors.blue,

                  child: Column(

                    children: [Text("Coluna 2 Teste"), Text("Item coluna 2")],

                  ),

                ),

              ),

Vamos expandir esse container para ele ocupar o máximo que tiver disponivel