



Is mijn voeding evenwichtig en gezond

Opdracht:

Is mijn voeding evenwichtig?

Doelstelling:

De kunst van lekker en gezond eten binnen de actieve voedingsdriehoek is:

- de grootte van de verschillende groepen respecteren;
- ze onderling combineren;
- en de voedingsmiddelen variëren

Doelgroep: 2^{de} en 3^{de} graad ASO, TSO, KSO en BSO

Sluit aan bij de les: biologie/natuurwetenschappen/PAV

Benodigheden: werkblad

Vorm: klassikale inleiding, evaluerend onderzoek

Aanvullend lesmateriaal:

'BOOST', achtergrondinformatie voor leerkrachten p. 79

'BOOST' het magazine voor leerlingen secundair onderwijs

'Brood je dagelijkse gezonde energieleverancier'

➔ www.wakkerebakker.be

➔ www.alledagenbrood.be

➔ www.gezondheidstest.be (de actieve voedingsdriehoek)

➔ www.vigez.be/voeding (de actieve voedingsdriehoek)



Werkwijze

De leerkracht bespreekt de voedingsaanbevelingen per leeftijd.

- De hoeveelheid nodige energie en de manier waarop het lichaam voedsel verwerkt, verandert met de leeftijd. Bij kinderen wordt de voeding aangepast aan de groei en ontwikkeling.
- De nodige hoeveelheid voedingsmiddelen is ook afhankelijk van het soort werk of activiteit die je doet.

De gemiddelde voedingsbehoefte per leeftijd

Groep	Middel	6-12 jaar	12-18 jaar	18-59 jaar	+60 jaar
0	lichaamsbeweging	60 minuten	60 minuten	30 minuten	30 minuten
1	water	1,5 liter	1,5 liter	1,5 liter	1,5 liter
2	aardappelen, bruin brood	3-4 stuks 5-9 sneden	3,5-5 stuks 7-12 sneden	3,5-5 stuks 7-12 sneden	3-4 stuks 5-9 sneden
3	groenten	8-10 eetlepels	10 eetlepels	10 eetlepels	10 eetlepels
4	fruit	2-3 stuks	2-3 stuks	2-3 stuks	2-3 stuks
5	melkproducten, kaas	3 glazen 1-2 sneden	3 glazen 2 sneden	3 glazen 1-2 sneden	4 glazen 1-2 sneden
6	vlees, vis, eieren, vervangproducten	75-100 g	100 g	100 g	100 g
7	smeervet, bereidingsvet	dun smeren 10 g	dun smeren 10 g	dun smeren 10 g	dun smeren 10 g
8	restgroep				

De kunst van lekker en gezond eten binnen de actieve voedingsdriehoek is:

- de grootte van de verschillende groepen respecteren;
- ze onderling combineren;
- en de voedingsmiddelen variëren