

Gezonde voeding



Algemene beschrijving van het lesprogramma Gezonde Voeding

| | |
|--------------------------|---|
| Onderwijs | Middelbare school |
| Schooltype/niveau | Havo/vwo - Onderbouw |
| Duur | 50 Minuten |
| Vakgebied | Biologie/Gezondheid, Zorg en welzijn |
| Thema(s) | Gezonde voeding |
| Leerdoel(en) | De leerling kan beargumenteren wat gezonde voedingskeuzes zijn door een persoonlijke schijf van vijf te maken. |
| Activiteiten | Filmpje voedingscentrum kijken Werkblad invullen Persoonlijke schijf van vijf tekenen |
| Benodigheden | <i>Wat is er nodig om het programma te volgen?</i> Materialen: Gepriete bijlages (werkbladen en afbeeldingen voedingsgroepen) Stiften, potloden, linealen Filmpje https://www.youtube.com/watch?v=2pKJJPLn-0 Voorkennis bij leerlingen: Deze les is ter introductie van het thema 'gezonde voeding', leerlingen kennen de namen van verschillende producten. |

Vorbereiding

Lees het lesplan door en print de benodigde bijlagen

Korte omschrijving van de les

De leerlingen gaan zelf een gezonde schijf van vijf maken gebaseerd op wat zij zelf eten. Het thema wordt geïntroduceerd aan de hand van een filmpje van het voedingscentrum.

Verloop van het lesprogramma

| Tijd | Onderdeel | Beschrijving |
|------------|--------------------------------------|--|
| 0-5 min | Opstarten les | Leerlingen gaan zitten en krijgen uitleg programma. |
| 5-15 min | Kijkopdracht filmpje voedingscentrum | Werkbladen uitdelen, leerlingen bekijken het filmpje en vullen het werkblad in. Vervolgens gezamenlijk nakijken en verschillende voorbeelden bespreken. In geval van tijdnoed, projecteren van de antwoorden. |
| 15- 45 min | Schijf maken | Leerlingen tekenen een persoonlijke schijf van vijf. Deze bestaat uit voedingsmiddelen die ze zelf eten en gezond zijn, denkend aan de vijf voedingsgroepen. Hiervoor kunnen ze de handouts (zie bijlage) gebruiken om voorbeelden te zoeken. |
| 45- 50 min | Afsluiting | Opruimen en afsluiten. |

Werkblad gezonde voeding

Je gaat nu kijken naar een filmpje over gezonde voeding. Schrijf hieronder de namen van de vijf voedingsgroepen op. Schrijf erachter minstens een voorbeeld van iedere groep.

| Welke 5 voedingsgroepen zijn er? | Voorbeelden |
|----------------------------------|-------------|
| 1. | |
| 2. | |
| 3. | |
| 4. | |
| 5. | |

Schrijf 1 van de duurzame keuzes op

Mijn Schijf van Vijf

Koolhydraten

Fruit

Bijvoorbeeld:
Kersen, papaya, banaan, appel, peer, sinaasappel



Granen

Bijvoorbeeld:
Brood, pasta, quinoa, erwten, linzen, bonen, aardappel

Noten

Bijvoorbeeld:
pecannoten, walnoten, amandelen

Groentes:

Bijvoorbeeld:
Broccoli, spruitjes, okra, zoete aardappel, kruiden

Bronnen van vetten

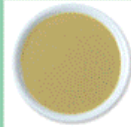
Onverzadigd



Avocado



Amandelen



Tahin
(sesampasta)



Olijfolie



Pompoenpitten



Lijnzaad



Chiazaad



Edamame



Hennepzaad



Pindakaas



Tofu



Cashewnoten



Walnoten



Olijven



Zonnebloempitten



Macadamia noten



Soyabonen



Paranoten



Pecannoten



Pijnboompitten

VEGAN PROTEIN SOURCES

— PER 100 GRAMS OR 1 OZ —



LENTIL FLOUR
28g/100g
8g/1oz



PUMPKIN SEEDS
24g/100g
7g/1oz



PEANUT BUTTER
23g/100g
6g/1oz



TAHINI
22g/100g
6g/1oz



ALMONDS
21g/100g
6g/1oz



PISTACHIOS
21g/100g
6g/1oz



FLAX SEEDS
18g/100g
5g/1oz



CASHEWS
18g/100g
5g/1oz



OATS
17g/100g
5g/1oz



SOYBEANS
17g/100g
5g/1oz



CHIA SEEDS
16g/100g
4g/1oz



TOFU
15g/100g
4g/1oz



HAZELNUT
15g/100g
4g/1oz



WALNUT
15g/100g
4g/1oz



WHOLE WHEAT BREAD
11g/100g
3g/1oz



LENTILS
9g/100g
3g/1oz



CHICKPEAS
9g/100g
3g/1oz



RED BEANS
9g/100g
3g/1oz



PECANS
9g/100g
3g/1oz



LIMA BEANS
8g/100g
2g/1oz



MACADAMIA NUTS
8g/100g
2g/1oz



PEAS
5g/100g
1g/1oz



QUINOA
4g/100g
1g/1oz



SPINACH
3g/100g
1g/1oz



POTATO
2g/100g
1g/1oz

[PROTEIN CONTENT FOR A SERVING SIZE OF COOKED LEGUMES]