



Gezonde Voeding?

Lesbrief



Gezonde Voeding?

Lesbrief



Colofon

© Platform Taalgericht Vakonderwijs,
Stichting leerplanontwikkeling (SLO), Enschede, 2009

Alle rechten voorbehouden. Mits de bron wordt vermeld is het toegestaan om zonder voorafgaande toestemming van de uitgever deze uitgave geheel of gedeeltelijk te kopiëren dan wel op andere wijze te verveelvoudigen.

Auteurs

Andrea de Bakker (City College, Den Haag), Kerst Boersma, (Flsme, Universiteit Utrecht), Henriëtte de Bruijn (Instituut Archimedes, Hogeschool Utrecht), Renske Valk (Marant, Elst)

In opdracht

Ministerie van OCW

Vormgeving: Mooi Bedacht, Almelo

Illustraties: Ineke Koene, Enschede

Productie: Axis, Enschede

Druk: Netzodruk, Enschede

In samenwerking met:

- City College, Den Haag
- Freudenthal Instituut, Centrum voor Didactiek van Wiskunde en Natuurwetenschappen (Flsme), Universiteit Utrecht
- Instituut Archimedes, Hogeschool Utrecht
- Marant, Elst
- Instituut voor Lerarenopleidingen (ILO), Universiteit van Amsterdam

Besteladres

SLO, Stichting Leerplanontwikkeling

Afdeling Verkoop

Postbus 2041, 7500 CA Enschede

Telefoon (053) 4840 305

Internet: www.slo.nl / www.taalgerichtvakonderwijs.nl

E-mail: verkoop@slo.nl

AN 5.3792.229

www.taalgerichtvakonderwijs.nl

Inhoud

Inleiding	4
• Wat ga je doen?	4
• Wat ga je leren?	4
Hoofdstuk 1	
Les 1 Voedingsmiddelen	5
• Opdracht 1: Wat moet je eten?	5
• Opdracht 2: Wat heb jij gisteren gegeten?	5
Hoofdstuk 2	
Les 2 Voedingsmiddelen 2	10
• Opdracht 1: Wat heb je gisteren gegeten? (vervolg)	10
• Opdracht 2: Begrippenlijst	10
• Opdracht 3: Begrippennetwerk	11
Hoofdstuk 3	
Les 3 Voedingsstoffen	12
• Opdracht 1: Wat zit in voedingsmiddelen?	12
• Opdracht 2: Wat zijn voedingsstoffen?	12
• Opdracht 3: Voedingsmiddelen en voedingsstoffen	13
• Opdracht 4: Begrippenlijst	13
• Opdracht 5: Begrippennetwerk	13
• Huiswerk	13
Hoofdstuk 4	
Les 4 Voedingsanamnese	14
• Opdracht 1: Voedingsanamnese	14
• Opdracht 2: Andere voedingspatronen	14
• Opdracht 3: Begrippenlijst	15
• Huiswerk	15
Hoofdstuk 5	
Les 5 Terugblik	16
• Opdracht 1: Leerdoelen	16



Inleiding

Mensen staan vaak niet stil bij wat ze op een dag eten en drinken. Ze kunnen dan ook niet goed aangeven of ze wel de goede dingen binnenkrijgen. Daarom wordt bij medische onderzoeken soms gevraagd om een aantal dagen precies bij te houden wat men heeft gegeten en gedronken. Vaak zijn mensen verbaasd over de uitkomsten.

De komende 5 lessen gaan over gezonde voeding; over wat je moet eten en drinken om gezond te blijven.

Wat ga je doen?

De lessen bestaan uit korte leesteksten en opdrachten die je alleen of samen met klasgenoten kunt maken. Ook zal de docent regelmatig iets vertellen over een lesonderdeel of hierover samen met de klas een gesprek voeren.

Om op de goede manier over de lesinhoud te kunnen praten is het nodig de juiste (vak)woorden te gebruiken en de (vak)processen te kunnen beschrijven. Elke les bevat daarom een opdracht waarin je je eigen 'begrippenlijst' moet maken en bijwerken. Deze opdracht heet altijd **begrippenlijst**.

En ten slotte houd je zelf het **beheersingsschema** bij. Dat schema staat op pagina 4.

Wat ga je leren?

Na afloop van deze lesbrief is het de bedoeling dat je de onderstaande zes doelen beheerst. Houd zelf bij in het schema hoe je eigen beheersing vordert. Les 5 is een terugblik op de lesstof. **Dan krijg je ook een beoordeling voor het begrippennetwerk dat je gaat ontwikkelen.**

Ik kan:	Beheersing?
1. Het belang van de verschillende voedingsstoffen, vitaminen en mineralen beschrijven of vertellen.	0 1 2 3
2. De productinformatie op verpakkingen van voedingsmiddelen gebruiken, om conclusies te trekken over het gebruik van die voedingsmiddelen.	0 1 2 3
3. Uitleggen aan welke voorwaarden gezonde voeding moet voldoen, mijn eigen voedingspatroon beschrijven en beschrijven (of vertellen) op welke punten het eventueel afwijkt van gezonde voeding.	0 1 2 3
4. Uitleggen dat het gewenste voedingspatroon niet voor iedereen precies gelijk is. Ik kan dat doen door minstens twee voorbeelden te geven van afwijkende voedingspatronen, bijvoorbeeld dat van sporters of van bejaarden.	0 1 2 3
5. Veel voorkomende vakwoorden onderscheiden en selecteren, deze woorden opzoeken in een vakwoordenboek, de vakwoorden voor mezelf vastleggen, de vakwoorden goed gebruiken.	0 1 2 3
6. De samenhang tussen de vakwoorden weergeven in een begrippennetwerk.	0 1 2 3



Les 1 Voedingsmiddelen - 1

Opdracht 1

Wat moet je eten?

Je voert een klassengesprek over de volgende vragen:

- Waarom is gezond eten zo belangrijk?
- Wat moet je eten om gezond te eten? (de Schijf van Vijf)
- Hoe weet je of je gezond eten/drinken koopt?

Neem een paar minuten om je voor te bereiden op dit klassengesprek.

Je kunt hierbij het onderstaande schrijfkader gebruiken:



Schrijfkader

Ik weet over dit onderwerp al een aantal zaken, namelijk

Ik wil straks in ieder geval ook nog het volgende te weten komen, namelijk

Ik wil dat weten omdat

Opdracht 2

Wat heb jij gisteren gegeten?

Werk in tweetallen.

1. Hieronder staat een tabel. Neem de tabel over in je schrift of map en schrijf op wat en hoeveel je gisteren gegeten en gedronken hebt, vanaf het moment dat je opstond tot het moment dat je weer naar bed ging.

Tabel: Wat en hoeveel heb je gegeten en gedronken?

	Gegeten		Gedronken	
	Wat?	Hoeveelheid?	Wat?	Hoeveelheid?
Ochtend				
Middag				
Avond				

2. Bespreek met je buurman/buurvrouw wat jullie hebben ingevuld. Ben je volledig? Vul je tabel aan op basis van het commentaar van je buurman/buurvrouw.
3. Vergelijk met elkaar de tabel die jullie ieder hebben ingevuld met de Schijf van Vijf. Lees daarvoor eerst onderstaande tekst.

Schijf van vijf

Om gezond te eten, is het belangrijk te variëren. U kunt goed variëren met behulp van de vijf vakken van de Schijf van Vijf. In de vakken van de Schijf van Vijf staan de groepen voedingsmiddelen die samen de basis vormen voor een gezonde voeding, omdat ze rijk zijn aan voedingsstoffen. De hoeveelheden die uit de verschillende groepen worden aanbevolen, zijn afhankelijk van geslacht en leeftijd.

De producten die in de afbeelding zijn weergegeven, staan symbool voor de groepen vergelijkbare producten. Het stukje rundvlees staat symbool voor de hele groep vergelijkbare producten 'vlees'. De vakken groente, fruit en brood van de Schijf van Vijf zijn groter afgebeeld dan de andere. Het is aan te raden uit deze vakken ruime porties te kiezen. Want deze voedingsmiddelen bevatten in verhouding tot hun volume en gewicht veel voedingsstoffen en weinig calorieën. Vul de voeding verder aan met producten uit de andere vakken. Door gevarieerd te kiezen uit alle vijf vakken wordt de basis gelegd voor een gezond dagmenu.

1. Groente en fruit

Belangrijk vanwege: vitamines, zoals vitamine C en foliumzuur, mineralen zoals kalium, vezels en bioactieve stoffen.

2. Brood, (ontbijt)granen, aardappelen, rijst, pasta en peulvruchten

Belangrijk vanwege: koolhydraten, eiwit, vezels, B-vitamines en mineralen zoals ijzer.

3. Zuivel, vlees(waren), vis, ei en vleesvervangers

Belangrijk vanwege: eiwit, mineralen zoals ijzer en calcium, B-vitamines en visvetzuren.

4. Vetten en olie

Belangrijk vanwege: vitamine A, D en E en essentiële vetzuren.

5. Drinken

Belangrijk vanwege: water.

6. Snoep, koek en sauzen: 'extra's'

Naast de voedingsmiddelen in de Schijf van Vijf zijn er andere voedingsmiddelen zoals sauzen, snacks, koek, snoep en gebak. Deze producten zijn minder belangrijk voor het leveren van voedingsstoffen. Daarom staan ze niet in de Schijf van Vijf en noemen we ze 'extra's'. Ze leveren vaak wel veel calorieën in de vorm van vet en/of toegevoegde suikers. Hoeveel ervan gegeten kan worden, hangt af van hoeveel calorieën ze per portie leveren. Gebruik van deze voedingsmiddelen niet te veel, zodat het gewicht gezond blijft.

bron: <http://www.voedingscentrum.nl>

4. Welke voedingsmiddelen heb je in voldoende mate binnen gekregen en welke niet?
5. Als gisteren een 'gewone dag' was wat betreft eten en drinken, wat kun je dan zeggen over je voedingspatroon? Of was gisteren een uitzonderlijke dag? Hoe ziet je voedingspatroon er dan normaal gesproken uit? Maak gebruik van de gegevens uit de keuzetabel op pagina 9.
6. Als je preciezer uit wilt rekenen of je van alle in de Schrijf van Vijf genoemde voedingsmiddelen wel voldoende binnenkrijgt, kun je gebruik maken van onderstaande informatie.

Gemiddeld aanbevolen hoeveelheden per dag voor kinderen en jongeren

	9-13 jaar	14-18 jaar
Groente	150-200 g	200 g
	3-4 opscheplepels	4 opscheplepels
Fruit	200 g	200 g
	2 stuks	2 stuks
Brood	140-175 g	210-245 g
	4-5 sneetjes	6-7 sneetjes
Aardappelen, rijst, pasta, peulvruchten	150-200 g	200-250 g
	3-4 aardappelen/ opscheplepels	4-5 aardappelen/ opscheplepels
Melk(producten)	600 ml	600 ml
Kaas	1 plak (20 g)	1 plak (20 g)
Vlees(waren), vis*, kip, eieren, vleesvervangers	80 - 100 g	100 - 125 g
Halvarine	20-25 g	30-35 g
	5 g/sneetje	5 g/sneetje
Bak-, braad- en frituurproducten, olie	15 g	15 g
	1 eetlepel	1 eetlepel
Dranken (inclusief melk)	1-1 1/2 liter	1-1 1/2 liter

* Eet twee keer per week vis, waarvan ten minste één keer vette vis

© Voedingscentrum - eerlijk over eten

bron: <http://www.voedingscentrum.nl>

Keuzetabel

Om het gemakkelijker te maken goed te kiezen, heeft het Voedingscentrum een keuzetabel gemaakt. Hierin zijn voedingsmiddelen ingedeeld in drie categorieën, 'bij voorkeur', 'middenweg' en 'bij uitzondering'. Deze categorieën geven aan hoe je een voedingsmiddel moet gebruiken. Als veel wordt gekozen uit de categorie 'bij uitzondering', dan is het een stap in de goede richting om vaker op te schuiven naar de categorieën 'bij voorkeur' en 'middenweg'. Het gaat erom dat er een goede balans is tussen gezonde en minder gezonde keuzes.

	Bij voorkeur	Middenweg	Bij uitzondering
Groente	Alle soorten verse groente, groente in diepvries, blik of pot zonder toevoegingen	Groentepuree	Groente à la crème of met saus
Fruit	Alle soorten vers fruit, fruit in diepvries, fruit in blik of pot op water of eigen sap	Vruchtenpuree zonder toevoegde suiker	Fruit in blik of pot op siroop
Brood	Volkorenbrood (alle soorten), roggebrood, volkoren krentenbrood, mueslibrood, volkoren knäckebröd	Bruin brood (alle soorten)	Wit brood, krentenbrood, beschuit (alle soorten), knäckebröd goudbruin, croissant
Graanproducten	Brinta, bambix naturel	Havermout	Muesli, cornflakes, rice crispies
Aardappelen, rijst, pasta, peulvruchten	Gekookte aardappelen, peulvruchten (alle soorten)	Volkoren pasta, zilvervliesrijst, aardappelpuree, couscous	Gebakken aardappelen, frites, aardappel-kroketten, pasta, rijst
Vlees, kip, eieren, vleesvervangers	Kip zonder vel, biefstuk, rosbief, varkensfilet, varkenshaas, varkensfricandeau, hamlap, runderbakkappen, entrecote, tartaar, gekookt ei, Quorn, Valess, GoodBite, Tivall, tempé, tofu, noten, peulvruchten	Rundergehakt, kip met vel Magere knakworst	Gehakt, hamburger, lamsvlees, doorregen rundvlees, schouder-karbonade, varkenslap, slavinken, worst, gebakken ei
Vleeswaren	Beenham, achterham, kipfilet, schouderham, casseler rib, gekookte lever		Pekelvlees, alle soorten worst, rauwe ham, leverkaas, rookvlees, varkensfricandeau, leverpastei, paté

	Bij voorkeur	Middenweg	Bij uitzondering
Vis	Alle verse vis en vis in diepvries en blik, zoute en zure haring, gestoomde makreel, gerookte zalm, gerookte paling, mosselen, garnalen		Vissticks, kibbeling, lekkerbekje
Melk(producten)	Magere melk, karnemelk, magere yoghurt, magere kwark, magere vla met zoetstof, magere vruchtenyoghurt met zoetstof, yoghurt drank met zoetstof	Halfvolle melk, halfvolle yoghurt, magere vruchtenkwark	Volle melk, volle yoghurt, volle vla, magere vla met suiker, alle soorten vruchtenyoghurt en yoghurt dranken met suiker, alle soorten chocolademelk met suiker, alle soorten pudding
Kaas	20+ en 30+ kaas, 30+ Camembert, Mozzarella, hüttenkäse, verse geitenkaas, verse light kaas	40+ Edammer, 45+ Camembert, 50+ Brie, Maasdammer, 40+ Friese nagelkaas, St. Paulin, Parmezaanse kaas, Limburgse kaas	48+ Goudse kaas, alle soorten smeerkaas en korstloze kaas, alle soorten roomkaas, 60+ (room) Brie, Bluefort, Roquefort, Emmentaler, Gruyère, Stilton, Cheddar, rookkaas
Vetten	Halvarine, alle soorten olie, vloeibare margarine en vloeibare bak-, braad- en frituurproducten	Margarine in een kuipje met meer dan 40% vet	Margarine in pakjes, roomboter, hard bak, braad- en frituurvet
Dranken	Koffie en thee zonder suiker, (mineraal) water, frisdranken zonder energie	Frisdranken met maximaal 30 kcal per 100 ml	Vruchtensap, gewone frisdranken, sportdranken, alle alcoholhoudende dranken

bron: <http://www.voedingscentrum.nl>



Les 2 Voedingsmiddelen - 2

Je krijgt nog 20 minuten om opdracht 2 van les 1 af te ronden.

Opdracht 1

Wat heb je gisteren gegeten? (vervolg)

Heb je genoeg tijd? Reken dan uit welke hoeveelheden voedingsmiddelen je ongeveer geconsumeerd hebt. Vergelijk de uitkomsten daarna met de hoeveelheden uit de tabel met de aanbevolen hoeveelheden per dag.

Opdracht 2

Begrippenlijst

Werk in tweetallen.

Jullie hebben het de hele les gehad over gezond eten en voedingsmiddelen. Daarbij zijn een aantal woorden en begrippen gebruikt die horen bij dit onderwerp.

Maak samen een begrippenlijst met woorden die je nodig hebt om te praten over dit onderwerp. Zoek betekenissen op in het woordenboek.

Begrippenlijst

Begrip	Betekenis

Vergelijk de lijst met die van je burens. Kunnen jullie elkaar nog aanvullen?

Bespreek met de docent de begrippenlijst. Missen er nog belangrijke begrippen en woorden?

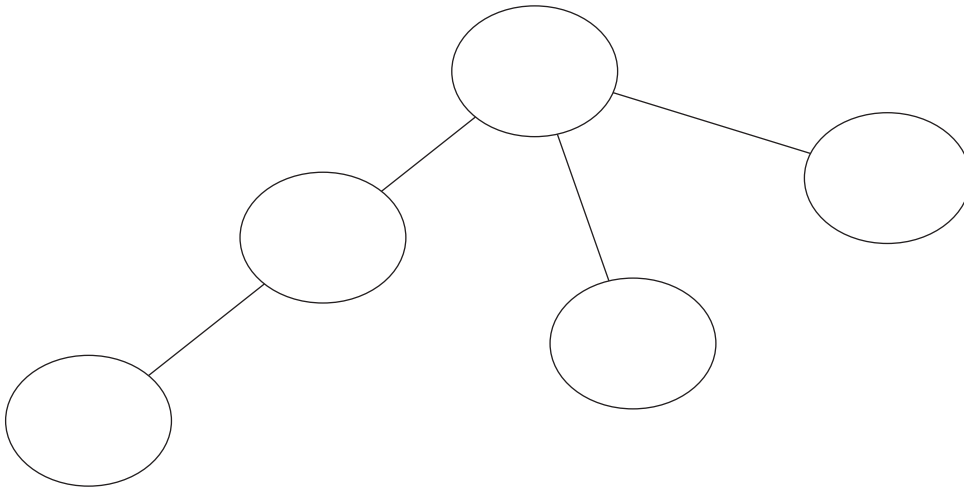
Let op: bewaar deze woordenlijst, want in de komende lessen zul je ermee gaan werken

Opdracht 3

Begrippennetwerk

Werk in tweetallen.

1. Schrijf alle begrippen uit je begrippenlijst op een klein kaartje. Leg de kaartjes op een groot vel papier op zo'n manier dat je lijnen kunt tekenen tussen de begrippen die wat met elkaar te maken hebben. Een voorbeeld van een leeg begrippennetwerk ziet er zo uit:



2. Zet langs de verbindinglijnen tussen twee begrippen wat die twee begrippen met elkaar te maken hebben. Een voorbeeld: tussen de begrippen 'voedingsmiddel' en 'kaas' kun je zetten: 'is een'. Eigenlijk zeg je dan: Kaas is een voedingsmiddel.

Huiswerk

Werk je beheersingsoverzicht bij.

Neem voor de volgende les een voedingsmiddel mee waarop is aangegeven wat er inzit.



Les 3 Voedingsstoffen

Opdracht 1

Wat zit in voedingsmiddelen?

In voedingsmiddelen zitten voedingsstoffen. Wat er precies in een voedingsmiddel zit, staat op de verpakking of wikkel. Jullie hebben een voedingsproduct meegenomen naar de les. Kijk naar de informatie op de verpakking of wikkel. Wat zit erin?

In een klassengesprek bespreken jullie een aantal producten en de informatie op de verpakking.

Jullie vertellen bijvoorbeeld:

- Waarom je dit product hebt gekozen.
- Wat erin zit.

Samen met de docent bespreek je de vragen:

- Welke voedingsstoffen zitten in de voedingsmiddelen?
- Welke voedingsstoffen heb je nodig?
- Waarom heb je deze voedingsmiddelen nodig?

Opdracht 2

Wat zijn voedingsstoffen?

Lees onderstaande tekst over voedingsmiddelen.

Al in de oudheid wisten mensen dat gezondheid en voeding met elkaar te maken hebben. Theorieën konden toen wetenschappelijk niet worden getoetst. Onderzoek op voedingsgebied begon pas in de 19de eeuw. Het begon met onderzoek naar veevoer omdat de vlees- en zuivelopbrengst vergroot moest worden. Eiwitten, vetten en koolhydraten werden ontdekt en later de vitamines.

Voedingsstoffen en bioactieve stoffen

Momenteel zijn er zo'n vijftig voedingsstoffen bekend die nodig zijn voor alle levensprocessen: eiwitten (aminozuren), vetten, koolhydraten (zetmeel en suikers) en een groot aantal vitamines en mineralen. Deze voedingsstoffen spelen een belangrijke rol bij tal van fysiologische functies die nodig zijn voor de levensprocessen van de mens, zoals opbouw en reparatie van het lichaam, energievoorziening en het regelen van alle processen die in het lichaam plaats vinden. Andere benodigde bestanddelen in het voedsel zijn voedingsvezels en water. Voedingsvezels zijn de onverteerbare delen van plantaardige producten die zorgen voor een goede werking van de darmen. Water is nodig voor het transport van de voedingsstoffen en afvalstoffen en voor de temperatuurregeling. Het lichaam bestaat voor meer dan zestig procent uit water.

Daarnaast zitten er veel andere stoffen in voeding die op zichzelf niet noodzakelijk zijn maar wel een rol spelen bij de gezondheid. Deze zogenaamde bioactieve stoffen worden nog niet tot de voedingsstoffen gerekend.

Macro en micro

Eiwitten, vetten en koolhydraten worden wel macrovoedingsstoffen genoemd. Het lichaam heeft er vrij veel van nodig: de hoeveelheden eiwitten, vet en koolhydraten worden dan ook gemeten in grammen. Deze voedingsstoffen zijn de brandstof voor het lichaam dat zonder deze energie niet kan functioneren. Eiwitten zijn ook nodig voor de opbouw en onderhoud van de spieren, organen, zenuwstelsel, hormonen, enzymen en het bloed.

Vitamines, mineralen en spoorelementen noemen deskundigen ook wel de microvoedingsstoffen. Ze leveren geen energie maar zijn nodig voor het vrijmaken van de energie uit de macrovoedingstoffen en van de aminozuren uit eiwit. Ook zijn ze belangrijk bij het goed laten verlopen van veel processen in het lichaam. De hoeveelheden worden aangegeven in milligrammen (mg) of microgrammen (mcg).

bron: <http://www.voedingscentrum.nl>



Opdracht 3

Voedingsmiddelen en voedingsstoffen

Werk in tweetallen.

1. Zoek uit welke voedingsstoffen in de voedingsmiddelen zitten die je enkele dagen geleden op één dag hebt geconsumeerd en die je in les 1 hebt opgeschreven. Gebruik daarbij een voedingstabel (in je boek of van de docent). Je kunt ook gebruik maken van de uitgebreide voedingstabel op <http://www.voedingswaardetabel.nl/voedingswaarde/?p=2>
2. Neem onderstaande tabel over in je schrift of map. Geef aan in welke voedingsmiddelen deze genoemde voedingsstof vooral zit.
3. Bespreek met elkaar of jullie deze voedingsstoffen op de betreffende dag voldoende hebben binnengekregen.

Informatie over welke vitamines in voedingsmiddelen zitten vind je op:

<http://www.voedingswaardetabel.nl/wat/wat/vitamines>

Opdracht 4

Begrippenlijst

Werk in tweetallen.

1. Welke nieuwe begrippen hebben jullie in deze les gehoord of geleerd? Vul je begrippenlijst aan.
2. Check met de docent welke van deze begrippen belangrijk zijn om te onthouden.

Opdracht 5

Begrippennetwerk

Werk in tweetallen.

Voeg aan je begrippennetwerk de begrippen toe die belangrijk zijn om te onthouden. Verbind de nieuwe begrippen met de begrippen die je al had en schrijf er opnieuw bij wat de twee begrippen met elkaar te maken hebben.

Het kan zijn dat je niet voldoende schrijfruimte hebt en dat je je begrippennetwerk opnieuw moet tekenen.

Huiswerk

Werk je beheersingsoverzicht bij.

Voedingsstof	Zit vooral in de volgende voedingsmiddelen:	Welke van deze voedingsmiddelen had je gegeten?
Energie		
Water		
Eiwit		
Koolhydraten		
Vetten		
Vitamines		
Voedingsvezels		

Les 4 Voedingsanamnese

De afgelopen lessen zijn gegaan over voedingsmiddelen en voedingsstoffen. De Schijf van Vijf is geïntroduceerd. Jullie hebben een tabel ingevuld met wat je op een dag hebt gegeten en je hebt ook nagedacht of datgene wat je at, wel goed genoeg was.

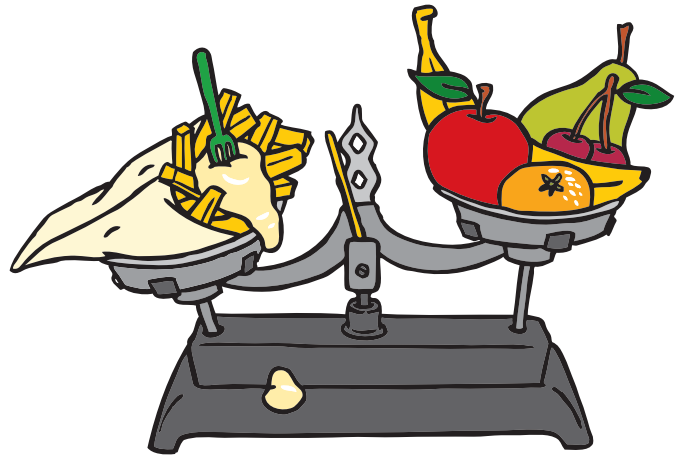
Opdracht 1 Voedingsanamnese

In deze opdracht gaan jullie een voedingsanamnese uitvoeren. Dat betekent dat jullie iemand uit de klas gaan interviewen over zijn of haar voedingspatroon.

Een voedingsanamnese is een analyse van wat iemand dagelijks eet. Meestal gaat zo'n anamnese over een periode van 48 uur. Na een dergelijke analyse kan een diëtist een voedingsadvies opstellen. Hoe zo'n voedingsadvies eruit ziet, hangt voor een deel af van de vraag van de cliënt. Die vraag kan te maken hebben met gezonder eten, minder eten (om af te vallen, bijvoorbeeld) of bepaalde voedingsstoffen vermijden of juist extra tot je nemen in verband met een ziekte.

Jullie voeren een anamnese uit om straks advies te kunnen geven over een *gezond en gematigd voedingspatroon*.

1. Bereid in een groepje de anamnese voor door een reeks vragen te formuleren. Gebruik hierbij:
 - De in de vorige lessen gebruikte tabellen.
 - De woordenlijsten zoals jullie die hebben gemaakt.
 Zoek eventueel een voorbeeld van een anamnese op het internet.
 Wijs iemand aan die het interview afneemt.
 De andere groepsleden hebben als taak de anamnese te volgen en aantekeningen te maken.

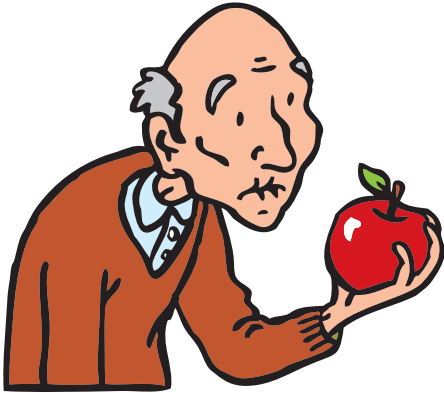


2. Nu schuift één leerling van iedere groep door naar een andere groep. Deze leerling wordt geïnterviewd in de groep waar hij/zij aan tafel is geschoven. De geïnterviewde leerling maakt gebruik van de in de vorige lessen ingevulde tabellen.
3. Na afronding van het interview formuleren degenen die aantekeningen hebben gemaakt samen:
 - a. Een conclusie over het voedingspatroon.
 - b. Een advies vanuit het perspectief gezond en met mate.
 - c. Wijs iemand van je groep aan, die dit advies met de geïnterviewde bespreekt.

Opdracht 2 Andere voedingspatronen

Voer in de klas een gesprek waarbij jullie ingaan op de volgende vragen:

- Weet iedereen nu aan welke voorwaarden gezonde voeding moet voldoen?
- Hoe ziet het voedingspatroon er uit van mensen met een Marokkaanse, Turkse of Hindoestaanse achtergrond? Voldoet hun voedingspatroon ook aan voorwaarden voor gezonde voeding?



Huiswerk

Werk je beheersingsoverzicht bij.

- In welk opzicht zou het voedingspatroon van professionele sporters afwijken?
- En in welk opzicht dat van bejaarden?
- En in welk opzicht dat van jongeren ‘in de groei’?

Opdracht 3 Begrippenlijst

Werk in tweetallen.

1. Hebben jullie nog nieuwe begrippen gehoord? Vul je begrippenlijst aan.
2. Check met de docent welke begrippen belangrijk zijn om te onthouden.

Opdracht 4 Begrippennetwerk

Werk in tweetallen.

Voeg aan je begrippennetwerk de begrippen toe die belangrijk zijn om te onthouden. Verbind de nieuwe begrippen met de begrippen die je al had en schrijf er opnieuw bij wat de twee begrippen met elkaar te maken hebben.

Het kan zijn dat je niet voldoende schrijfruimte hebt en dat je je begrippennetwerk opnieuw moet tekenen.



Les 5 Terugblik

In deze les is ruimte om terug te kijken naar de leerdoelen en om je laatste begrippennetwerk zonodig aan te passen.

Opdracht 1 Leerdoelen

Werk in een kleine groep.

Neem je beheersingslijst.

Ga na van welke leerdoelen je je eigen beheersing nog matig vindt.

Ga na of je elkaar kunt helpen. Als sommige dingen dan nog onduidelijk zijn, bedenk dan vragen die je aan je docent wilt stellen.

Opdracht 2 Slotbespreking

Jullie docent zal jullie in de slotbespreking uitnodigen om punten te noemen die nog niet helemaal duidelijk zijn.

Opdracht 3 Begrippennetwerk Slot

Werk in tweetallen.

Als jullie de vorige les je begrippennetwerk niet af hebt gekregen, of het ziet er rommelig uit, dan kun je het nu aanvullen en zo nodig overtekenen. Je moet jullie begrippennetwerk inleveren. Je krijgt er een beoordeling voor.

