

De Supermarkt Safari

In deze opdracht gaan we op safari. Niet in Afrika, maar in de supermarkt! Het is soms lastig om op safari dieren te spotten door hun schutkleuren en ze verstoppen zich vaak achter struiken en bomen. In de supermarkt kan het ook een zoektocht zijn het gezondste product te vinden, mooie plaatjes en teksten op de verpakking staan ons in de weg! Lukt het jou een weg door de supermarkt te banen en iets te vinden wat goed is voor jou en je lijf?



Wat ga je doen?

- Denk na en kijk in je keukenkastje, kies 2 producten die je dagelijks eet die niet in de schijf van vijf staan.
- Ga vervolgens naar de supermarkt, of kijk op de website van een supermarkt. Zoek in dezelfde categorie naar een product die gezondere voedingswaarden heeft, denk hierbij aan de voorbeelden uit de quiz in de klas. Vul de voedingswaarden en informatie in in de tabel en beantwoord de vragen.

Let op! Natuurlijk is het erg goed een koekje door een stuk fruit te vervangen, maar ben creatief en kies dus een product uit dezelfde categorie door de voedingswaarde tabellen met elkaar te vergelijken. Vervang bijvoorbeeld een croissant met een volkoren mueslibol of een bakje chips met een bakje ongezouten noten.

Grrrr, let's go!

Product 1

	Voedingswaarden van een product buiten de schijf van vijf dat ik dagelijks eet:	De voedingswaarden van de gezondere optie:	Extra: alternatieve gezondere optie uit een andere categorie
<i>Naam van het product:</i>			
De voedingswaarden			
Vet			
Verzadigd vet			
Onverzadigd vet			
Koolhydraten			
Suikers			
Voedingsvezels			
Eiwitten			
Zout			
<i>In welk vak van de schijf valt het product?</i>			

Wat was er “on gezond” aan het product dat je dagelijks eet?

.....

.....

Waarom heb je gekozen voor het vervangende product? Wat is er gezonder aan?

.....

.....

Product 2

	Voedingswaarden van een product buiten de schijf van vijf dat ik dagelijks eet:	De voedingswaarden van de gezondere optie:	Extra: alternatieve gezondere optie
<i>Naam van het product:</i>			
De voedingswaarden			
Vet			
Verzadigd vet			
Onverzadigd vet			
Koolhydraten			
Suikers			
Voedingsvezels			
Eiwitten			
Zout			
<i>In welk vak van de schijf valt het product?</i>			

Wat was er “on gezond” aan het product dat je dagelijks eet?

.....

.....

Waarom heb je gekozen voor het vervangende product? Wat is er gezonder aan?

.....

.....

Wat viel je op tijdens je zoektocht naar gezondere producten? Had je er moeite mee?

.....

.....

.....

.....

.....