

## Antwoorden Opdracht Een gezond dagmenu?

Onderstreept de ongezonde dingen (7 dingen)	Waar zou je het door vervangen	Waarom denk je dat dat de goede keuze is?
<b>Menu 1</b> ONTBIJT <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b><u>2 geroosterde witte boterhammen</u></b>, dun besmeerd met halvarine of margarine uit een kuipje; <b><u>1 belegd met (halva)jam</u></b> en 1 belegd met 30+ kaas</li> <li>- Kopje thee zonder suiker</li> </ul> TUSSENDOOR <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 schaaltje halfvolle yoghurt (150 ml) met 100 gram druiven of bessen</li> <li>- <b><u>1 volkorenbiscuitje</u></b></li> <li>- Beker water</li> </ul> LUNCH <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 volkoren pistoletjes, dun besmeerd met halvarine of margarine uit een kuipje; - 1 <b><u>belegd met Calvé pindakaas</u></b> en plakjes komkommer en 1 belegd met hüttenkäse</li> <li>- Glas karnemelk (150 ml)</li> </ul> TUSSENDOOR <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kopje thee <b><u>met honing</u></b></li> <li>- Volkoren knäckebröd dun besmeerd met halvarine of margarine uit een kuipje, met zuivelspread en plakjes tomaat</li> <li>- <b><u>3 Handjes</u></b> ongezouten noten</li> <li>- Beker water</li> </ul> WARME MAALTIJD <ul style="list-style-type: none"> <li>- 100 gram draadjesvlees (runderlappen) met 3-5 opscheplepels aardappels en 3-4 opscheplepels rodekool</li> <li>- Beker water</li> <li>- Schaaltje <b><u>volle yoghurt</u></b> (150 ml) en 1 banaan in plakjes en een paar walnoten</li> </ul>	ONTBIJT Witte boterhammen → volkoren boterhammen/volkoren crackers.  Jam → plakjes vers fruit.  TUSSENDOOR Volkorenbiscuitje hoeft niet per sé vervangen te worden.  LUNCH Calvé pindakaas → pindakaas met 100% pinda's, of andere 100% notenpasta.  TUSSENDOOR Kopje thee met honing → thee zonder honing.  3 handjes ongezouten nootjes → 1 handje ongezouten nootjes.  WARME MAALTIJD Volle yoghurt → halfvolle yoghurt.	Volkoren: Meer vezels dan wit. Andere volkoren opties ook mogelijk.  Toegevoegde (onnodige) suikers, lege calorieën. Een lepeltje jam is een klein item buiten de schijf van vijf. 1 keer per dag kan dus geen kwaad. Het is echter nog gezonder om het te vervangen door plakjes vers fruit.  Dit biscuitje is een klein item buiten de schijf van vijf. 1 keer per dag kan dus geen kwaad. Een volkoren biscuitje is een betere optie dan een ander, niet volkoren biscuitje omdat het meer vezels bevat.  Calvé pindakaas bevat meer suiker, zout en verzadigde vetten dan 100% pindakaas.  Een kopje thee zonder toegevoegde suikers (honing/suiker) is beter voor je tanden.  Ongezouten nootjes zijn heel gezond. Ze bevatten wel heel veel calorieën, daarom heb je er niet zo veel nodig. 1 handje is dus meer dan genoeg!  Halfvolle yoghurt bevat minder verzadigde vetten.



<u>Onderstreep de ongezonde dingen (7 dingen)</u>	<u>Waar zou je het door vervangen</u>	<u>Waarom denk je dat dat de goede keuze is?</u>
<b>Menu 2</b> <b>ONTBIJT</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bord havermoutpap (200 ml) met een halve geraspte appel, een handje rozijnen en wat kaneel</li> <li>- <b>Warme chocolademelk</b></li> </ul> <b>TUSSENDOOR</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 volkorenboterham dun besmeerd met halvarine of margarine uit een kuipje, met komkommer en <b>een plak oude kaas</b></li> <li>- Beker water</li> </ul> <b>LUNCH</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3 volkoren boterhammen dun besmeerd met halvarine of margarine uit een kuipje; <ul style="list-style-type: none"> <li>o 1 met de rest van de appel,</li> <li>o <b>1 met vruchtenhagel</b>,</li> <li>o 1 met notenpasta zonder suiker en zout</li> </ul> </li> <li>- <b>Glas drinkyoghurt aardbei (150 ml)</b></li> </ul> <b>TUSSENDOOR</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kopje thee zonder suiker</li> <li>- <b>Een choco prince</b></li> <li>- Schaaltje druiven</li> <li>- Beker water</li> </ul> <b>WARME MAALTIJD</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3-5 opscheplepels <b>witte spaghetti</b> met <b>2 opscheplepels</b> broccoli en prei met ½ tot 1 gebakken kipfilet in blokjes</li> <li>- Beker water</li> <li>- Schaaltje halfvolle yoghurt (150 ml) met partjes mandarijn</li> </ul>	<b>ONTBIJT</b> Warme chocolademelk → thee zonder suiker.  <b>TUSSENDOOR</b> Oude kaas → 20+/30+ kaas.  <b>LUNCH</b> Vruchtenhagel hoeft niet per sé vervangen te worden.  Drinkyoghurt aardbei → halfvolle melk/karnemelk.  <b>TUSSENDOOR</b> Choco Prince → klein stukje chocolade.  <b>WARME MAALTIJD</b> Witte spaghetti → volkoren spaghetti.  2 opscheplepels groenten → 3-4 opscheplepels groenten.	Chocomel bevat vet en veel suiker.  Oude kaas bevat veel meer zout en verzadigd vet dan 30+ kaas.  Vruchtenhagel is een klein item buiten de schijf van vijf. 1x/dag kan dus geen kwaad. Nog gezonder is om het te vervangen door ander broodbeleg zoals hüttenkäse, komkommer of fruit.  Drinkyoghurt met vruchtensmaak bevat vaak veel toegevoegde suiker, melk niet.  Choco Prince: veel suiker, verzadigde vetten, en zelfs wat zout. Een klein stukje pure chocola is een gezondere optie. Zo'n klein item buiten de schijf van vijf kan minder kwaad (houd het bij 1x/dag). Het is echter nog gezonder om het alleen bij een stukje fruit te houden.  Volkoren spaghetti: meer vezels.  Zorg dat je op een dag genoeg groenten binnenkrijgt. Voor jongeren van rond de 13 jaar is dit 200 g per dag. Meer is dus beter!



<u>Onderstreep de ongezonde dingen (7 dingen)</u>	<u>Waar zou je het door vervangen</u>	<u>Waarom denk je dat dat de goede keuze is?</u>
<b>Menu 3</b> ONTBIJT <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schaaltje <b>volle griekse yoghurt</b> (150 ml) met 1 appel, 3 eetlepels muesli en 1 eetlepel ongezouten noten</li> <li>- Kopje thee zonder suiker</li> </ul> TUSSENDOOR <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Plak cake</b></li> <li>- Beker water</li> </ul> LUNCH <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 volkoren boterhammen dun besmeerd met halvarine of margarine uit een kuipje, met <b>plakjes feta</b> en geraspte komkommer</li> <li>- 1 volkoren mueslibol, dun besmeerd met <b>roomboter</b> en 30+ kaas</li> <li>- Glas halfvolle melk (150 ml)</li> </ul> TUSSENDOOR <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kopje thee zonder suiker</li> <li>- 1 volkoren bolletje besmeerd met halvarine of margarine uit een kuipje en belegd met 30+ kaas</li> <li>- Beker <b>sinaasappelsap</b></li> </ul> WARME MAALTIJD <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3-5 opscheplepels <b>witte pasta</b> met 3-4 opscheplepels gegrilde groente uit de oven met <b>drie vissticks (90 gr)</b></li> <li>- Beker water</li> <li>- Schaaltje magere yoghurt (150 ml) met stukjes appel, 1 eetlepel rozijnen en wat kaneel</li> </ul>	ONTBIJT Volle Griekse yoghurt → magere kwark.  TUSSENDOOR Plak cake → schaalpje fruit.  LUNCH Plakjes feta → zuivelspread (light) of huttenkäse.  Roomboter → margarine of halvarine.  TUSSENDOOR Sinaasappelsap → water.  WARME MAALTIJD Witte pasta → aardappelen.  Vissticks → stukje vis (bijv. zalm).	Magere kwark bevat meer eiwitten en minder vet.  Fruit bevat minder vetten en meer vitaminen en vezels.  De andere kaassoorten bevatten minder zout + vet.  Roomboter bevat veel verzadigde vetten, margarine en halvarine niet.  Sinaasappelsap bevat erg veel suiker en zuur (slecht voor de tanden) en de vezels die een hele sinaasappel wel bevat gaan verloren. Het is daarom beter om een glas water te drinken en een sinaasappel in zijn geheel (zonder schil) op te eten.  Aardappelen bevatten vitaminen en mineralen die witte pasta niet bevat. Daarnaast bevatten ze meer vezels. Ook volkoren pasta is een betere keuze dan witte.  Kant-en-klare vissticks bestaan vaak voor slechts rond de 60% uit vis. De rest bestaat grotendeels uit wit meel en vet. Het is daarom beter om een stukje vis zonder korst te eten of zelf een visje te paneren, omdat je dan relatief meer gezonde vis binnen krijgt.



<u>Onderstreep de ongezonde dingen (5 dingen)</u>	<u>Waar zou je het door vervangen</u>	<u>Waarom denk je dat dat de goede keuze is?</u>
<b>Menu 4</b> <b>ONTBIJT</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 volkoren boterhammen dun besmeerd met plantaardige halvarine of margarine uit een kuipje; 1 met jam en 1 met een <i>gebakken ei</i>*</li> <li>- <b><u>Glas volle melk (150 ml)</u></b></li> </ul> <b>TUSSENDOOR</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Beker water</li> <li>- <i>Handje gedroogde abrikozen, vijgen of dadels*</i></li> </ul> <b>LUNCH</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3 stukken van een ronde schijf (Turks of Marokkaans) bruin brood, dun besmeerd met plantaardige halvarine of margarine uit een kuipje: <ul style="list-style-type: none"> <li>o 1 belegd met zachte geitenkaas (30 gram) en plakjes tomaat en komkommer</li> <li>o 1 met <b><u>hazelnootpasta</u></b></li> <li>o 1 belegd met hummus en gegrilde paprika</li> </ul> </li> <li>- Beker water (250 ml)</li> </ul> <b>TUSSENDOOR</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b><u>Turkse thee</u></b></li> <li>- <b><u>Chocoladecruesli</u></b> met halfvolle yoghurt (100 ml)</li> <li>- Beker water</li> </ul> <b>WARME MAALTIJD</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 5-6 opscheplepels Marokkaanse stoofschotel met pastinaak</li> <li>- Beker <i>ayran</i>* (250 ml)</li> <li>- 2 schijven watermeloen</li> </ul> <b>TUSSENDOOR 'S AVONDS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b><u>1 stukje baklava</u></b></li> </ul>	<b>ONTBIJT</b> Gebakken ei hoeft niet vervangen te worden.  Volle melk → halfvolle melk.  <b>TUSSENDOOR</b> Gedroogd fruit hoeft niet vervangen te worden.  <b>LUNCH</b> Hazelnootpasta → pindakaas, notenpasta of sesampasta (tahin).  <b>TUSSENDOOR</b> Turkse thee → thee zonder suiker/muntthee.  Chocoladecruesli → gewone muesli zonder toegevoegde suikers. Ook fruit is een goed alternatief  <b>WARME MAALTIJD</b>  <b>TUSSENDOOR 'S AVONDS</b> 1 stukje baklava → handje ongezoeten noten.	*Een gebakken ei is niet ongezond, houdt er de rest van de dag wel rekening mee dat het iets meer vet bevat dan bijvoorbeeld een gekookt ei.  Halfvolle melk is een gezondere keuze omdat het minder verzadigde vetten bevat.  Let wel op dat gedroogd fruit veel suikers bevat! Houd het dus maximaal bij één klein handje per dag.  Hazelnootpasta: klinkt goed en gezond! In bijvoorbeeld nutella hazelnootpasta zit echter maar 13% hazelnoten. De rest bestaat uit suiker en vet! Je kan dus beter een notensmeersel uitkiezen dat wel voor 100% uit noten of zaden bestaat.  Aan Turkse thee wordt vaak heel erg veel suiker toegevoegd. Daarom is het beter om hier niet al te veel van te drinken. Andere thee zonder suiker of muntthee is een betere optie.  Gewone muesli: minder suiker en verzadigde vetten, fruit: meer vitaminen.  *Ayran is een drankje van yoghurt, water en een beetje zout dat binnen dit dagmenu past.  Baklava: Zoet gebakje met laagjes deeg, gevuld met noten en overgoten met suikerstroop of honing. Een handje noten bevat ook de noten uit de baklava, maar niet alle suikers en verzadigde vetten.



