

Opdracht Een gezond dagmenu?

Streep eerst in het dagmenu de dingen aan waarvan je denkt dat ze niet zo een hele gezonde keuze zijn. Het zijn er 7! Schrijf daarna ernaast op door welke gezondere keuzes je ze zou kunnen vervangen. Dan komt het belangrijkste deel: leg ten slotte uit waarom je denkt dat dit wel een gezonde keuze is. Het is niet zo erg als je meer dan 7 ongezonde dingen denkt te zien, als je maar een goede reden kan geven waarom je denkt dat ze ongezond zijn.

Menu 1:

| <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> |
|---|--|--|
| <p><u>Menu 1</u></p> <p>ONTBIJT</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 geroosterde witte boterhammen, dun besmeerd met halvarine of margarine uit een kuipje; 1 belegd met (halva)jam en 1 belegd met 30+ kaas - Kopje thee zonder suiker <p>TUSSENDOOR</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 schaaltje halfvolle yoghurt (150 ml) met 100 gram druiven of bessen - 1 volkorenbiscuitje - Beker water <p>LUNCH</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 volkoren pistoletjes, dun besmeerd met halvarine of margarine uit een kuipje; - 1 belegd met Calvé pindakaas en plakjes komkommer en 1 belegd met hüttenkäse - Glas karnemelk (150 ml) <p>TUSSENDOOR</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kopje thee met honing - Volkoren knäckebröd dun besmeerd met halvarine of margarine uit een kuipje, met zuivelspread en plakjes tomaat - 3 Handjes ongezoeten noten - Beker water <p>WARME MAALTIJD</p> <ul style="list-style-type: none"> - 100 gram draadjesvlees (runderlappen) met 3-5 opscheplepels aardappels en 3-4 opscheplepels rodekool - Beker water - Schaaltje volle yoghurt (150 ml) en 1 banaan in plakjes en een paar walnoten | | |



Opdracht Een gezond dagmenu?

Streep eerst in het dagmenu de dingen aan waarvan je denkt dat ze niet zo een hele gezonde keuze zijn. Het zijn er 7! Schrijf daarna ernaast op door welke gezondere keuzes je ze zou kunnen vervangen. Dan komt het belangrijkste deel: leg ten slotte uit waarom je denkt dat dit wel een gezonde keuze is. Het is niet zo erg als je meer dan 7 ongezonde dingen denkt te zien, als je maar een goede reden kan geven waarom je denkt dat ze ongezond zijn.

Menu 2

| <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> |
|--|--|--|
| <p><u>Menu 2</u></p> <p>ONTBIJT</p> <ul style="list-style-type: none">- Bord havermoutpap (200 ml) met een halve geraspte appel, een handje rozijnen en wat kaneel- Warme chocolademelk <p>TUSSENDOOR</p> <ul style="list-style-type: none">- 1 volkorenboterham dun besmeerd met halvarine of margarine uit een kuipje, met komkommer en een plak oude kaas- Beker water <p>LUNCH</p> <ul style="list-style-type: none">- 3 volkoren boterhammen dun besmeerd met halvarine of margarine uit een kuipje;<ul style="list-style-type: none">o 1 met de rest van de appel,o 1 met vruchtenhagel,o 1 met notenpasta zonder suiker en zout- Glas drinkyoghurt aardbei (150 ml) <p>TUSSENDOOR</p> <ul style="list-style-type: none">- Kopje thee zonder suiker- Een Choco Prince- Schaaltje druiven- Beker water <p>WARME MAALTIJD</p> <ul style="list-style-type: none">- 3-5 opscheplepels witte spaghetti met 2 opscheplepels broccoli en prei met ½ tot 1 gebakken kipfilet in blokjes- Beker water- Schaaltje halfvolle yoghurt (150 ml) met partjes mandarijn | | |



Opdracht Een gezond dagmenu?

Streep eerst in het dagmenu de dingen aan waarvan je denkt dat ze niet zo een hele gezonde keuze zijn. Het zijn er 7! Schrijf daarna ernaast op door welke gezondere keuzes je ze zou kunnen vervangen. Dan komt het belangrijkste deel: leg ten slotte uit waarom je denkt dat dit wel een gezonde keuze is. Het is niet zo erg als je meer dan 7 ongezonde dingen denkt te zien, als je maar een goede reden kan geven waarom je denkt dat ze ongezond zijn.

Menu 3

| <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> |
|---|---------------------------------------|--|
| <u>Menu 3</u> ONTBIJT <ul style="list-style-type: none">- Schaaltje volle Griekse yoghurt (150 ml) met 1 appel, 3 eetlepels muesli en 1 eetlepel ongezoeten noten- Kopje thee zonder suiker TUSSENDOOR <ul style="list-style-type: none">- Plak cake- Beker water LUNCH <ul style="list-style-type: none">- 2 volkoren boterhammen dun besmeerd met halvarine of margarine uit een kuipje, met plakjes feta en geraspte komkommer- 1 volkoren mueslibol, dun besmeerd met roomboter en 30+ kaas- Glas halfvolle melk (150 ml) TUSSENDOOR <ul style="list-style-type: none">- Kopje thee zonder suiker- 1 volkoren bolletje besmeerd met halvarine of margarine uit een kuipje en belegd met 30+ kaas- Beker sinaasappelsap WARME MAALTIJD <ul style="list-style-type: none">- 3-5 opscheplepels witte pasta met 3-4 opscheplepels gegrilde groente uit de oven met drie vissticks (90 gr)- Beker water- Schaaltje magere yoghurt (150 ml) met stukjes appel, 1 eetlepel rozijnen en wat kaneel | | |



Opdracht Een gezond dagmenu?

Streep eerst in het dagmenu de dingen aan waarvan je denkt dat ze niet zo een hele gezonde keuze zijn. Het zijn er 5! Schrijf daarna ernaast op door welke gezondere keuzes je ze zou kunnen vervangen. Dan komt het belangrijkste deel: leg ten slotte uit waarom je denkt dat dit wel een gezonde keuze is. Het is niet zo erg als je meer dan 5 ongezonde dingen denkt te zien, als je maar een goede reden kan geven waarom je denkt dat ze ongezond zijn. In menu 4 staan een aantal soorten eten en drinken die je misschien nog niet kent. Je kan het aan de docent vragen of op google zoeken wat het is als je het niet weet.

Menu 4

| <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> |
|---|---------------------------------------|--|
| <p>Menu 4</p> <p>ONTBIJT</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 volkoren boterhammen dun besmeerd met plantaardige halvarine of margarine uit een kuipje; 1 met jam en 1 met een gebakken ei - Glas volle melk (150 ml) <p>TUSSENDOOR</p> <ul style="list-style-type: none"> - Beker water - Handje gedroogde abrikozen, vijgen of dadels <p>LUNCH</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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"> o 1 belegd met zachte geitenkaas (30 gram) en plakjes tomaat en komkommer o 1 met hazelnootpasta o 1 belegd met hummus en gegrilde paprika - Beker water (250 ml) <p>TUSSENDOOR</p> <ul style="list-style-type: none"> - Turkse thee - Chocoladecruesli met halfvolle yoghurt (100 ml) - Beker water <p>WARME MAALTIJD</p> <ul style="list-style-type: none"> - 5-6 opscheplepels Marokkaanse stoofschotel met pastinaak - Beker ayran (250 ml) - 2 schijven watermeloen <p>TUSSENDOOR 'S AVONDS</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 stukje baklava | | |



