

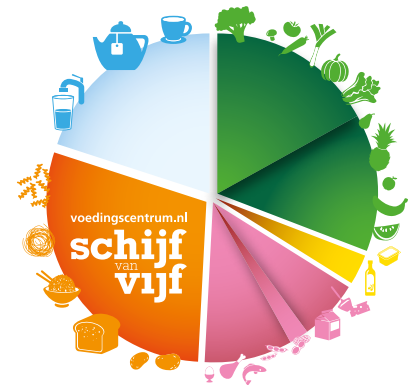
# Gezond eten

## Staat het in de Schijf van Vijf?

Naam student (1): \_\_\_\_\_

Naam student (2): \_\_\_\_\_

**A.** Bij deze opdracht zoek je informatie op over 6 voedingsmiddelen. Jullie gaan aan de slag met de Schijf van Vijf tool. Ga naar [www.voedingscentrum.nl/uitlegtool](http://www.voedingscentrum.nl/uitlegtool)  
Vorm duo's en verdeel de taken eerlijk wat betreft opzoeken en opschrijven.



**B.** Van welke voedingsmiddelen gaan jullie informatie opzoeken?  
Voeg eigen voedingsmiddelen toe en kruis er 6 aan.

- |                                       |   |                                |                                |
|---------------------------------------|---|--------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Energy drink | <input type="checkbox"/> Pizza            | <input type="checkbox"/> Drop  | <input type="checkbox"/> Appel |
| <input type="checkbox"/> Cola         | <input type="checkbox"/> Zilvervliesrijst | <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____        | <input type="checkbox"/> _____            | <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |

**C.** Noteer de informatie die je vindt in het schema hierna. Noteer in kolom 1 het voedingsmiddel, in kolom 2 of het wel of niet in de Schijf van Vijf staat, in kolom 3 de hoeveelheid en in kolom 4 verdere informatie (bijvoorbeeld dag- of weekkeuze).

| Voedingsmiddel | Wel of niet Schijf van Vijf? | Hoeveelheid | Als het niet in de Schijf van Vijf staat: is het een dag- of weekkeuze? |
|----------------|------------------------------|-------------|---|
| 1. _____       | _____                        | _____       | _____   |
| 2. _____       | _____                        | _____       | _____   |
| 3. _____       | _____                        | _____       | _____   |
| 4. _____       | _____                        | _____       | _____   |
| 5. _____       | _____                        | _____       | _____   |
| 6. _____       | _____                        | _____       | _____   |

# Opdracht: Maak je eigen Eetwissel

A. Lees meer over de Eetwissel op

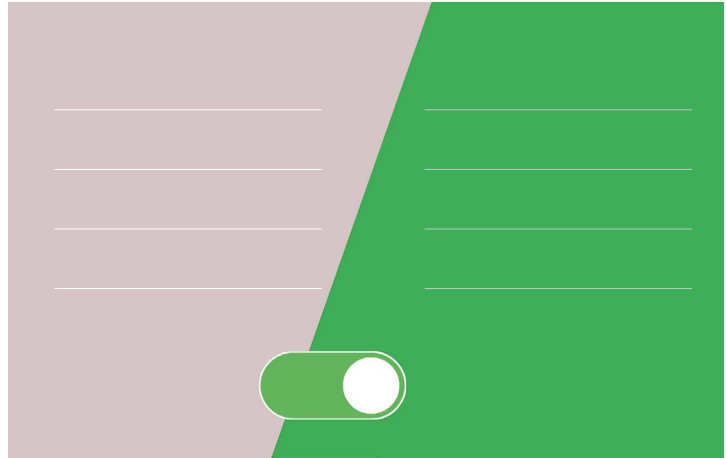
[www.voedingscentrum.nl/eigen-eetwissel](http://www.voedingscentrum.nl/eigen-eetwissel)

B. Maak met behulp van de 'Kies ik gezond?'-app of de 'Staat dit in de Schijf?'-tool je eigen Eetwissel.

VAN: ... NAAR:....

C. Vul je Eetwissel in op het sjabloon hiernaast: teken, plak of schrijf de producten op.

D. Presenteer je stap aan de klas.



## Opdracht:

# Ga aan de slag met de 'Kies ik gezond?'-app

A. Download de 'Kies ik gezond?'-app.



B. Scan 10 producten met de 'Kies ik gezond?'-app. Kijk eens thuis wat er in de (koel)kast ligt, neem een kijkje in de kantine of scan wat er in je tas zit.

C. Kijk of de producten in de Schijf van Vijf passen.

Zo nee, wat is dan een gezond alternatief? Noteer het in de tabel hieronder.

| Product  | Wel of niet Schijf van Vijf? | Gezond alternatief? |
|----------|------------------------------|---------------------|
| 1. _____ | _____                        | _____               |
| 2. _____ | _____                        | _____               |
| 3. _____ | _____                        | _____               |
| 4. _____ | _____                        | _____               |
| 5. _____ | _____                        | _____               |
| 6. _____ | _____                        | _____               |