

Gezond eten

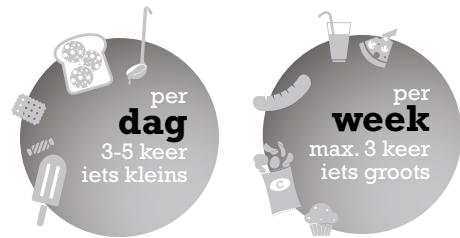
Wat eet ik eigenlijk?

Naam: _____

Deze opdracht voer je uit, nadat je van een dag in Mijn Eetmeter hebt ingevuld wat jij at. Bij deze opdracht ga je aan de slag met wat je hebt ingevuld. Je kijkt bij het Schijf van Vijf-advies.

A. Hoeveel eet jij buiten de Schijf van Vijf?

Ik eet voor _____ % buiten de Schijf van Vijf.



B. Wat valt je op? Eet je meer of minder gezond dan je dacht?

C. At jij gisteren voldoende fruit? (advies is: 200 gram of meer)

Ja Nee, ik at _____ gram te weinig



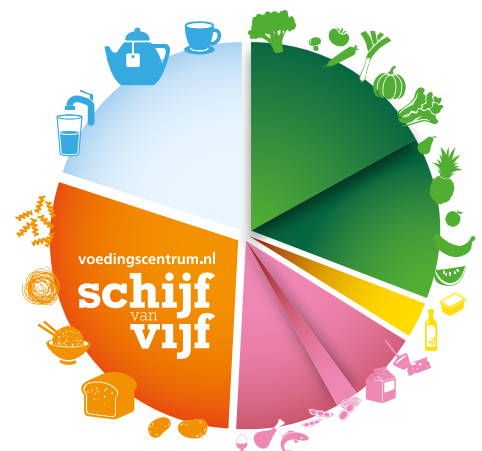
D. At jij gisteren voldoende brood en/of ontbijtgranen uit de Schijf van Vijf?

Ja Nee, ik at _____ gram te weinig



Wat wel in de Schijf van Vijf past is:

Wat niet in de Schijf van Vijf past is:



E. Heb jij alleen maar dranken uit de Schijf van Vijf gedronken?

- Ja Nee, ik dronk ook dranken buiten de Schijf van Vijf



Wat wel in de Schijf van Vijf past is:

Wat niet in de Schijf van Vijf past is:

F. Welk advies krijg jij bij 'Buiten de Schijf van Vijf'?

G. Noteer in de tabel: Welke producten kun jij vervangen? Waarom? Wat is een gezondere keuze? Kies er 3 uit.

Te vervangen product	Waarom?	Gezondere keuze
1. _____	_____	_____
2. _____	_____	_____
3. _____	_____	_____

H. Kijk bij G. Binnen welke productgroep zou je vaker gezonder willen eten? Denk aan meer water drinken, minder vlees eten of juist vaker fruit nemen. Kies er een en bedenk wat je komende week anders wilt gaan doen. Schrijf dat op een briefje en lever het in bij de docent.

Mijn uitdaging:

