

Gezond eten: Eetmeter en Eetgedrag

Docentenhandleiding



Gezond eten: Eetmeter en Eetgedrag

Doel:

De student kan een analyse maken van het eigen eetgedrag en verbetert zijn eetpatroon op 1 punt.

Aantal lesuren (45 min): 1

Tijd	Leeractiviteit/ werkvorm	Materialen/ hulpmiddelen	Opmerkingen
2 minuten	Onderwerp van de lessen inleiden	Digibord met onderwerpen	
10 minuten	Inleiden van video Schijf van Vijf, bijv. vraag: <ul style="list-style-type: none"> Wat weten jullie van de Schijf van Vijf? Studenten bekijken video Schijf van Vijf	Doel van de les (PowerPoint slide 3) Digibord met video: Schijf van Vijf (PowerPoint slide 4)	https://www.youtube.com/watch?v=2pKJJPLn-0 of https://www.youtube.com/watch?v=yex64_w5jSY
	Kort bespreken van de video: waarom zou je eten volgens de Schijf van Vijf?	Digibord met slide over belang van Schijf van Vijf (PowerPoint slide 5)	Zo nodig term voedingsstoffen uitleggen: https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/voedingsstoffen.aspx Informatie over verzadigd vet: https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/verzadigd-vet.aspx Informatie over zout: https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/zout-en-natrium.aspx
5 minuten	Inleiding op de Eetmeter	Digibord met informatie over Eetmeter (PowerPoint slide 6) Handleiding Eetmeter (pdf)	Device met toegang tot internet Tip: oefen als docent zelf vooraf met invullen van de Eetmeter.
10 minuten	Invullen van de Eetmeter door studenten: vul in wat je gisteren hebt gegeten en gedronken.	Digibord met opdracht. (PowerPoint slide 7) Device met toegang tot internet (per student beschikbaar) Handleiding Eetmeter (pdf)	(per student beschikbaar) https://mijn.voedingscentrum.nl/nl Belangrijk: studenten moeten een account hebben of aanmaken! Je kunt dit ook vragen ter voorbereiding van de les.



Tijd

3 minuten

Leeractiviteit/ werkvorm

Bespreken opdracht invullen van de Eetmeter?

- Is het gelukt?
- Zo nodig herhalen: Waarde van invullen is beperkt, want maar van 1 dag
- Toeleiding naar: 'Wat levert het je op?'

Informatie uit de Eetmeter gebruiken

Materialen/ hulpmiddelen

Digibord met voorbeelden van adviezen (PowerPoint 8)

Opmerkingen

Voorbeeld: broodje kroket, wit

Het is niet erg als een student nog niet klaar is met de opdracht. Ook als alleen het ontbijt is ingevuld kan het worden nabesproken.

10 minuten

Inleiding werkblad Mijn eetgedrag en opdracht: 'De Eetmeter en mijn eetgedrag'

Werkblad met opdracht 'Mijn Eetmeter en mijn eetgedrag' Door studenten ingevulde Mijn Eetmeter

Studenten maken opdracht 'De Eetmeter en mijn eetgedrag'

Digibord (PowerPoint slide 9)

5 minuten/
resterende tijd

Opdracht verbeterstap kiezen
Studenten kiezen verbeterstap en noteren deze op het werkblad

(PowerPoint slide 9)

Suggestie: verbeterstap kan ook op een post-it worden genoteerd en geplakt worden op een plek waar ze dit vaak tegenkomen (bijvoorbeeld op de koelkast)

Uitdaging komende week:

In de praktijk brengen van de verbeterstap.