

# Praktijkles: Gezonde voeding.

## De voedingsdriehoek

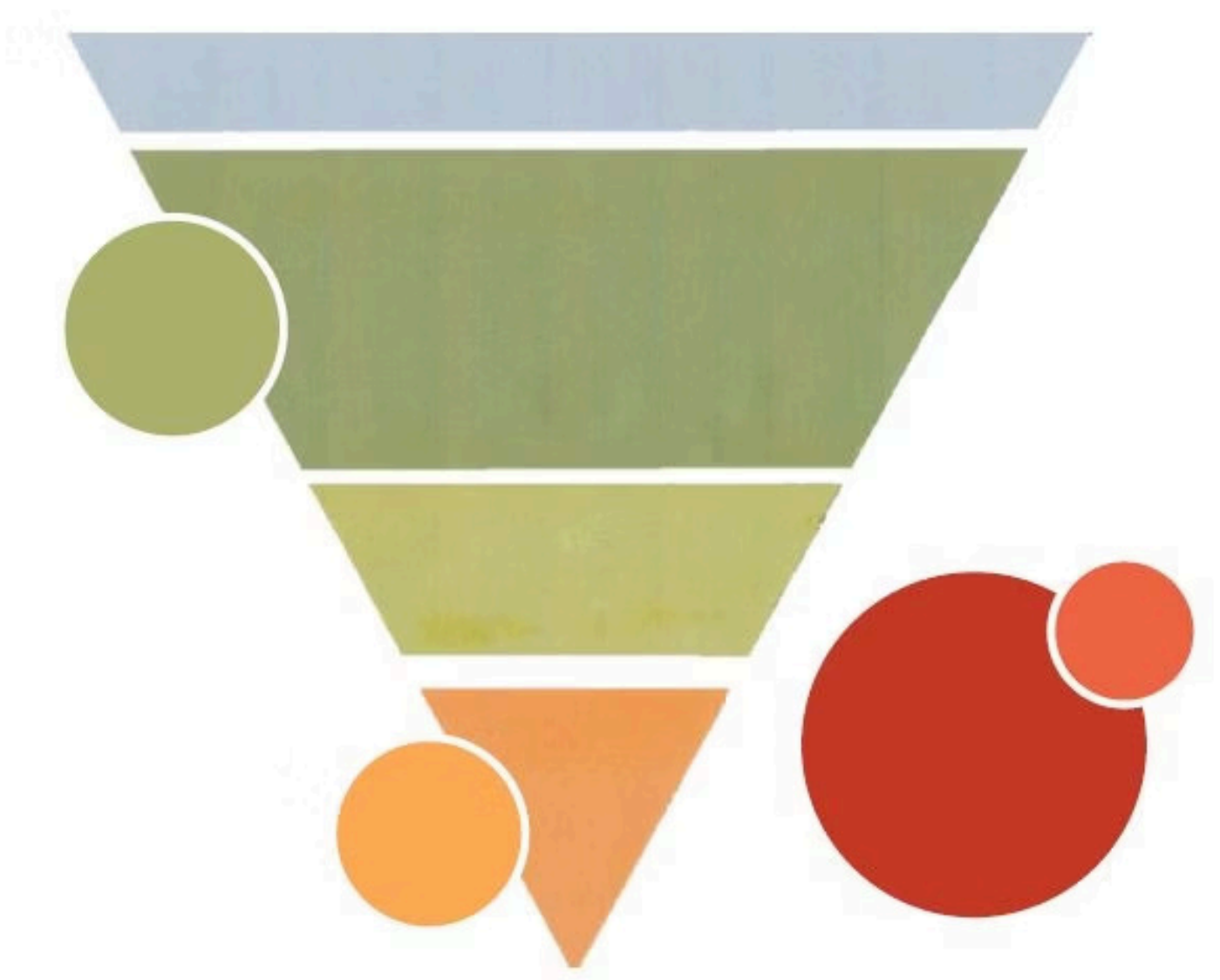
Vandaag gaan we koken met behulp van de **voedingsdriehoek**, om betere keuzes te maken over wat we eten.

De voedingsdriehoek laat zien **wat je lichaam vaak nodig heeft** en wat minder vaak of liefst zo weinig mogelijk. De kleuren helpen je! Weet jij nog wat waar staat?

**Opdracht 1.** Kan jij aanduiden wat waar staat in de driehoek. Gebruik de afbeeldingen op de aparte pagina.

Schrijf ook de volgende woorden op de juiste plaats.

- Zo weinig mogelijk
- Meer
- Minder



# Knip en plak

Knip deze afbeeldingen uit en plak ze op de juiste plaats in de voedingsdriehoek.



**Opdracht 2.** Vul in met de woorden uit de rechterkolom.

Helemaal bovenaan staat wat je best **drinkt**. Dat is ..... Je drinkt best ..... liter hiervan per dag

In het **donker groene** gedeelte staan alle ..... zaken, hiervan eet je best zoveel mogelijk.

Per dag eet je best ..... gr ..... en .....stukken fruit

Ook ..... en ..... staan in dit gedeelte

Pasta en rijst mag natuurlijk ook, maar wel liefst .....

Dit zijn allemaal ..... ingrediënten (niet afkomstig van dieren)

In het **licht groene** deel vind je eveneens ..... zaken, maar deze zijn ..... van oorsprong. Het is aangeraden af en toe een ..... maaltijd te eten. Ook deze zaken mag je vaak eten, maar kies zeker voor een ..... product (zo puur mogelijk)

In het **oranje deel** vind je zaken die minder gezond zijn: ..... en ..... bijvoorbeeld. Hiervan kan je best niet teveel eten.

Het **rode gedeelte** bevat producten die je best zo weinig mogelijk eet. Het zijn alle ..... producten. Deze zijn allemaal gemaakt in een fabriek en bevatten vaak ongezonde toevoegingen. Ook ..... en ..... maaltijden kan je best zoveel mogelijk links laten liggen.

De les van vandaag draait volledig rond "groene" producten.

**Opdracht 3.** Bekijk de voedingsdriehoek op de volgende pagina goed. Je moet straks een gezond menu samen stellen en je gebruikt daarvoor alleen producten **uit de donker groene en de lichtgroene zone**.

Een gezond bord ziet er zo uit:

- de helft van je bord = Groenten
- ¼ van je bord is eiwitten
- ¼ van je bord = koolhydraten
- 1 tot 2 el vetten (bij voorkeur olijfolie)



**Elk woord gebruik je 1x**

- gesuikerde
- water
- rood vlees
- vegetarische
- peulvruchten
- gezonde
- bewerkte
- soja
- gefrituurde
- dierlijk
- boter
- plantaardige
- 400
- volkoren
- 1.5
- groenten
- 2
- onbewerkt
- gezonde



Jullie maken een **gezond menu**.  
 Het menu heeft **3 gangen**.  
 Groenten staan centraal.

Het menu moet:

- gezond zijn
- lekker zijn
- en uitvoerbaar in de klas = binnen de tijd en met de ingrediënten die er zijn

### 1. Voorgerecht OF soep

Gebruik vooral groenten, een dipje mag. Enkele voorbeelden:

- rauwe groenten met hummus
- gestoomde groenten met yoghurt dip
- groentesoep
- toast champignon

### 2. Hoofdgerecht

Moet bevatten:

- groenten = 50 %
- 1 koolhydraat = 25%
- 1 eiwit = 25%

Voorbeelden:

- geroosterde groenten + aardappel + ei
- groenteschotel + rijst + peulvruchten-

### 3. Dessert. Licht en gezond

Let op met het gebruik van suiker .

Voorbeelden:

- fruit met yoghurt
- appel uit de oven
- fruitsla

**Menublade. Bereid je menu voor op dit blad.**

**Mijn menu.**

- Trek eerst bij de leerkracht een kaartje voor het eiwit dat je moet gebruiken in je gerecht.
- Denk dan goed na welke groenten en koolhydraten hier goed bij passen.
- Kijk dan in de ingrediënten om te kiezen wat je gaat maken.
- Je mag deze les 5 keer de hulp van de leerkracht inroepen. Je werkt alleen en laat de andere leerlingen gerust. Concentreer je op je werk.

**Voorgerecht. Naam:**

.....  
.....

**Welke groenten?**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Andere ingrediënten:**

.....  
.....  
.....  
.....

**Mijn gerecht bevat:**

- Veel groenten
- Beetje vet
- Niet te veel zout

**Hoofdgerecht. Naam:**

.....  
.....

**Welke groenten? Je mag meer dan 1 groente gebruiken:**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Koolhydraat:**

.....  
**Eiwit:** Trek hiervoor een kaartje bij de leerkracht. Het lot beslist.  
.....  
.....

**Mijn gerecht bevat:**

- Veel groenten - min 50%
- Beetje vet
- Niet te veel zout

**Dessert. Naam:**

.....

**Ingrediënten:**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Mijn gerecht bevat:**

- Niet teveel suiker
- Beetje vet

**Voorbeelden van koolhydraten:**

- Aardappelen
- Rijst
- Pasta
- Brood
- Couscous

**Voorbeelden van eiwitten:**

- Ei
- Kip
- Vis
- Kikkererwten
- Linzen

**Voorbeelden van vetten:**

- Olijfolie
- Zonnebloemolie
- Avocado
- Noten
- Zaden

# EVALUATIE: PRAKTIJKOPDRACHT KOKEN: de voedingsdriehoek

Naam leerling: .....

Klas: ..... basis horeca

Datum: .....

## 1. Inzet en houding

- Ik werkte met inzet
- Ik luisterde naar afspraken
- Ik werkte in stilte

Zelfevaluatie:

- Goed – Gaat – Moeilijk
- Goed – Gaat – Moeilijk
- Goed – Gaat – Moeilijk

Evaluatie leerkracht:

- Goed – Gaat – Moeilijk
- Goed – Gaat – Moeilijk
- Goed – Gaat – Moeilijk

## 2. Hygiëne en netheid

- Ik ben in orde met kledij
- Mijn werkplek was altijd netjes en correct opgeruimd
- Ik werkte hygiënisch

Omcirkel wat past

- Goed – Gaat – Moeilijk
- Goed – Gaat – Moeilijk
- Goed – Gaat – Moeilijk

Evaluatie leerkracht

- Goed – Gaat – Moeilijk
- Goed – Gaat – Moeilijk
- Goed – Gaat – Moeilijk

## 3. Organisatie en zelfstandigheid

- Ik werkte zelfstandig
- Mijn werkplek was goed georganiseerd
- Ik gebruikte de juiste kooktechnieken
- Ik verzamelde de juiste ingrediënten alvorens te beginnen

Omcirkel wat past

- Goed – Gaat – Moeilijk
- Goed – Gaat – Moeilijk
- Goed – Gaat – Moeilijk
- Goed – Gaat – Moeilijk
- Goed – Gaat – Moeilijk

Evaluatie leerkracht

- Goed – Gaat – Moeilijk
- Goed – Gaat – Moeilijk
- Goed – Gaat – Moeilijk
- Goed – Gaat – Moeilijk
- Goed – Gaat – Moeilijk

## 4. Opdracht begrip

- ik wist ik moest doen
- mijn menu bevatte voldoende groenten
- mijn menu was gezond
- mijn menu was lekker

Omcirkel wat past

- Goed – Gaat – Moeilijk
- Goed – Gaat – Neen
- Goed – Gaat – Neen
- Goed – Gaat – Neen

Evaluatie leerkracht

- Goed – Gaat – Moeilijk
- Goed – Gaat – Neen
- Goed – Gaat – Neen
- Goed – Gaat – Neen

**Algemene beoordeling :** 👍 Goed gewerkt 🕒 In orde 🔄 Nog oefenen

**Opmerking leerkracht:**