

WerkPortfolio

Wat je moet weten om gezond te eten

Mijn Voeding

Mijn naam

Mijn klas



Inleiding	5
Gezonde voeding	
De Schijf van Vijf.....	7
Zoveel mag je per dag eten.....	17
Gezonde dagmenu's.....	21
Ongezonde voeding	
Ongezond voedsel.....	37
Betere keuzes.....	41
Dagkeuzes	51
Weekkeuzes	55
Wat koop je	
Boodschappen doen	63
Tot slot	71

Je lichaam gaat je hele leven mee. Daarom wil je er zo goed mogelijk voor zorgen. Zodat je er goed uitziet en je sterk en gezond voelt.

Daarvoor is het belangrijk dat je zorgt voor:

1. Een goede persoonlijke hygiëne.
2. Voldoende beweging.
3. Voldoende slaap.
4. Gezond eten en drinken.

Dit boek gaat over gezond eten en drinken.

In het eerste deel kijken we welk eten en drinken goed voor je is. Eten en drinken waarvan je sterk, gezond en fit wordt. Zoals je hiernaast kunt zien, kan gezond eten en drinken heel lekker zijn.

In het tweede deel kijken we welk eten en drinken slecht voor je is. Voedsel waar je slap en vermoeid van wordt. Het is niet zo dat je deze producten niet meer mag eten. Je leert hoe je er op een slimme manier mee om kunt gaan. Zodat je af en toe kunt snoepen en toch gezond kunt blijven.

In het derde deel kijken we naar het boodschappen doen. Je kunt voedsel kopen waar je gezond en sterk van wordt. Of je kunt voedsel kopen waar je ongezond en slap van wordt. Goed boodschappen doen is dus belangrijk voor je gezondheid.

Je zult merken dat het makkelijk is om te leren om gezond te eten. En dat gezond eten ook lekker kan zijn. Gezond eten helpt je om je gezond te voelen en er beter uit te zien.

Veel succes!

De Schijf van Vijf

Gezond voedsel staat in de Schijf van Vijf

Hieronder zie je de Schijf van Vijf. Dit is een hulpmiddel waarmee je kunt zien hoe je gezonder kunt eten. De naam 'Schijf van Vijf' is ontstaan doordat deze schijf uit vijf vakken met verschillende kleuren bestaat. Iedere kleur staat voor een soort voedsel. Dit noem je ook wel een product.

Voedsel of producten met ongeveer dezelfde eigenschappen zijn in één kleur bij elkaar gezet. Alle dranken bijvoorbeeld staan in de blauwe kleur. Zo ontstaan er groepen met producten met ongeveer dezelfde eigenschappen. We noemen deze dan productgroepen.

Om gezond te blijven moet je iedere dag iets eten of drinken uit elke productgroep.

De vijf productgroepen zijn:

- Groen** groente en fruit
- Oranje** brood, graanproducten en aardappelen
- Roze** vlees, vis, peulvruchten, noten, eieren en zuivel
- Geel** smeer- en bereidingsvetten
- Blauw** dranken



Zoals je ziet zijn niet alle productgroepen (kleuren) even groot. Hoe groter de productgroep is, hoe meer je ervan mag eten. Hoe kleiner de productgroep is, hoe minder je ervan mag eten. Maar onthoud: ook de kleinste productgroep heb je nodig om gezond te blijven!

We gaan nu kijken wat er in de verschillende productgroepen zit.



Groen: groente en fruit

Eet veel groente en fruit. In groente en fruit zitten veel voedingsvezels, vitamines en mineralen. Voedingsvezels heb je nodig om je darmen schoon te houden. Ze zorgen ervoor dat je geen problemen krijgt met je ontlasting. Vitamines en mineralen heb je nodig om gezond te blijven. Daarom word je sterk en gezond als je veel groente en fruit eet.



Oranje: brood, graanproducten en aardappelen

Eet vooral volkorenproducten zoals volkorenbrood, roggebrood, volkorenpasta, volkoren couscous, zilvervliesrijst en havermout. Eet volkorenbrood in plaats van witbrood. In volkorenbrood zitten veel voedingsvezels. En zoals je net geleerd hebt, zijn voedingsvezels gezond.



Roze: vlees, vis, peulvruchten, noten, eieren en zuivel

- Sommige mensen eten veel vlees en weinig groente en fruit. Probeer minder vlees te eten en meer groente en fruit.
- Als je vlees eet, neem dan mager vlees, bijvoorbeeld kipfilet of biefstuk.
- Wissel vlees af met vis, peulvruchten (bonen), eieren en vegetarische producten zoals tofu, falafel en vegaburgers waar weinig zout in zit.
- Eet en drink regelmatig zuivelproducten zoals melk, yoghurt en kaas. Kies hierbij voor magere of halfvolle producten. Deze bevatten minder vet en zijn hierdoor gezonder voor jou.
- Eet elke dag een handje ongezouten noten. In noten zitten veel vitamines en mineralen. Deze stoffen houden je gezond.

De Schijf van Vijf



Geel: smeer- en bereidingsvetten

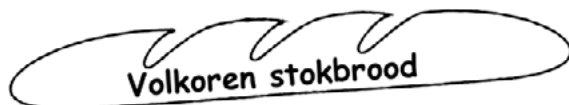
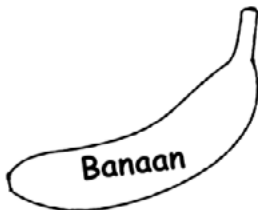
Kies voor zachte of vloeibare plantaardige smeer- en bereidingsvetten, bijvoorbeeld: zonnebloemolie, olijfolie, margarine uit een kuipje of knijpfles en halvarine.

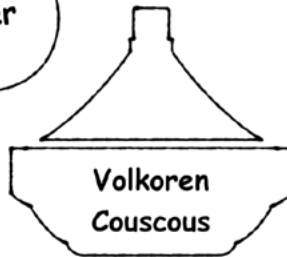
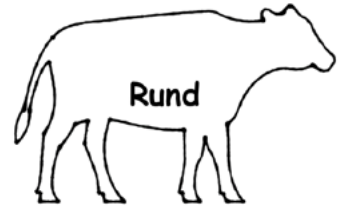
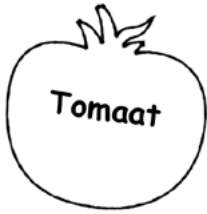
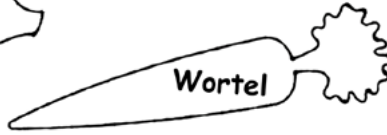
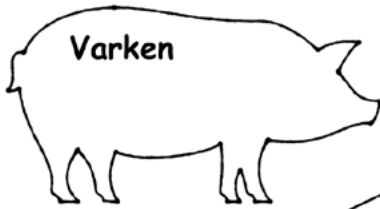


Blauw: dranken

Drink per dag 1 tot 2 liter vocht, zoals water en thee zonder suiker. Let op, in de Schijf van Vijf staan niet: vruchten- en groentesap, frisdrank, siroop, diksap, gezoete zuiveldrink, sport- en energiedrank. Ook staan light-frisdrank en dranken met alcohol er niet in.

Opdracht 1. Elke productgroep heeft een eigen kleur. Kijk naar een plaatje. Bepaal welke productgroep dit is. Kleur het plaatje met die kleur in. De eerste drie zijn al voorgedaan. Veel succes!





Ongezonder voedsel

Van gezond eten word je sterk, maar van ongezond eten word je zwak. Als je door een supermarkt loopt, zie je honderden producten. Veel van deze producten staan niet in de Schijf van Vijf. Je hebt ze niet nodig. Je leert nu waarom ze ongezond zijn.



Veel suiker eten is ongezond

Hierboven zie je voorbeelden van producten met veel suiker, zoals snoep, koekjes en frisdrank. Gebruik niet te veel suiker. Je wordt er moe of onrustiger van, het is slecht voor je tanden en je kunt er dik van worden.



Veel zout eten is ongezond

Hierboven zie je verschillende producten met veel zout, zoals chips, zoutjes, bouillonblokjes en worst. Ook in veel kant-en-klaarproducten zoals noedelsoep uit een cup of pakje zit veel zout. Van te veel zout krijg je een verhoogde bloeddruk. Dit verhoogt de kans op hart- en vaatziekten.

Boodschappen doen

Voordat je boodschappen gaat doen, maak je eerst een boodschappenlijst.

Met een boodschappenlijst vergeet je minder gauw iets. Je geeft minder geld uit en koopt meer gezonde producten.

Veel succes!



Benodigheden

- Blocnote
- Pen

Aandachtspunten

- Zorg dat de meeste voedingsmiddelen die je koopt in de Schijf van Vijf staan. Koop weinig voedingsmiddelen die niet in de Schijf van Vijf staan.
- Het is slim om in folders van de winkels te kijken. Vaak staan er aanbiedingen in. Dan kost iets minder dan normaal. Controleer de folder of er aanbiedingen in staan die jij nodig hebt. Zo bespaar je veel geld.
- Je kunt ook in de winkel kijken wat er in de aanbieding is.
- Je kunt een boodschappenlijst ook op een mobiele telefoon maken.



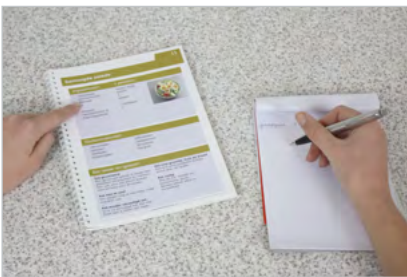
1

Controleer in de kasten en koelkast welke boodschappen je moet kopen.



2

Pak de blocnote.
Schrijf eerst de producten uit de Schijf van Vijf op.



3

Wil je een speciaal recept maken?
Schrijf de ingrediënten dan op je boodschappenlijst.



4

Zet er een streep onder.
Onder de streep kun je eventueel wat dag- of weekkeuzes schrijven.



5

Neem de boodschappenlijst mee naar de winkel. Koop eerst de gezonde producten boven de streep.



Peter Schwank heeft internationale ervaring als chef-kok en culinair columnist. Hij is cum laude afgestudeerd aan de Pedagogisch Technische Hogeschool. Na meer dan tien jaar als docent consumptieve techniek werkzaam te zijn geweest, is Peter zich gaan toeleggen op het schrijven, ontwikkelen en uitgeven van leermiddelen, en het organiseren van workshops.



Jaap van Duijvenbode is cum laude afgestudeerd als sociaal pedagogisch hulpverlener. Hij is geruime tijd werkzaam geweest als arbeidstherapeut 'koken'. Daarnaast is hij afgestudeerd als docent consumptieve techniek en elf jaar werkzaam geweest als docent en stagebegeleider. Tegenwoordig is Jaap werkzaam als ontwikkelaar en uitgever van leermiddelen en workshops.

WerkPortfolio is ontwikkeld voor en door de praktijk. De auteurs hebben jarenlange succesvolle expertise binnen het bedrijfsleven én het onderwijs. Dit maakt WerkPortfolio inhoudelijk én didactisch sterk. WerkPortfolio biedt de leerstof aan in duidelijke stappen met heldere foto's en korte teksten. Deze beproefde methodiek voorkomt leerweerstand en zorgt ervoor dat uw leerlingen zelfstandig leren werken.

WerkPortfolio bevordert de zelfstandigheid



Vrijblijvend kennismaken met WerkPortfolio

Spreekt dit voorbeeld u aan? Klik dan op de link hieronder voor een vrijblijvende kennismaking. Kijk de materialen in, test ze, laat ze aan collega's en leerlingen zien. Besluit pas dan of u ze behoudt en vervolgens betaalt, of dat u ze terugstuurt.

[Klik hier om deze methode te beoordelen](#)

"Geweldig! Hier hebben we lang op gewacht; een uitstekende werkbare methode voor onze leerlingen in het praktijkonderwijs. Leerlingen zijn enthousiast en je ziet ze groeien. Ze krijgen meer vertrouwen in zichzelf omdat ze door de duidelijkheid minder vaak iets hoeven te vragen, en kunnen zelfstandig werken."

Ketty v. Heemstede Obelt, OSG 't Genseler, Hengelo

"Ik en mijn leerlingen zijn er erg blij mee. De kooklessen zijn leuker en beter geworden. Het bevordert zelfstandig werken in de keuken."

Henny Doorn-de Poel, ZML school De Wingerd, Groningen

"Goede methode en goed bruikbaar voor leerlingen/docenten. Minder werkdruk."

Nino Wijs, ROC Zeeland, Middelburg

"Mijn oordeel is zeer positief. Ik werk echter met ZMOK lln. die wel wat kunnen. Bepaalde aspecten v/d portfolio kan ik zeer zeker gebruiken. Het is zeer gebruiksvriendelijk speciaal voor de wat sociaal zwakkere lln."

Clyde Henny, Altra college, VSO ZMO K, Amsterdam

"De werkportfolio werkkaarten vind ik heel goed en zeker duidelijk voor de leerlingen."

Ransley Francisco, VMBO Johan de Witt Scholengroep, Den Haag

"Erg methodisch, alles in kleine stapjes, telkens wordt één zaak benaderd / tijd om in te oefenen en om in je geheugen op te slaan. Positieve instelling."

Hilde Schoerman, J.E.S v.z.w., Vorming van werklozen, België

"Wij zijn al in het bezit van de opdracht kaarten Home-tech 1 en praktijkkaarten pro tech 1. En ben er heel erg blij mee, prima om mee te werken, en het ziet er allemaal perfect uit [TOPPIE]"

Hendrik Loman, Vakleerkracht, Het Dok

"Allereerst wil even opmerken dat ik en mijn leerlingen met veel plezier de methode gebruiken. Inmiddels gaat onze hele school er mee werken. Wij zijn een VSO ZMLK school en het gaat super."

Nathalie Lemmen, VSO Maarlandschool, Brielle

"Fantastisch. Het werkt in de praktijk. Leerlingen kunnen meer zelf."

Arie van Rijssel, Kon. Emmaschool

"Uitstekende gebruiksmogelijkheden. Prima te gebruiken door leerlingen van een Pro school. Heldere taal, duidelijke foto's, hanteerbaar formaat, stevig uitgevoerd qua papier, ring erg handig. Duidelijk voor de leerling en docent. Prettige methode om een leerling voor te bereiden op een vervolgopleiding."

Leonie Nieuwenhuis, Praktijkschool De Vliegenhartschool, Utrecht

"Zeer bruikbaar, duidelijk! Erg tevreden. Bevordert de zelfstandigheid van onze leerlingen."

Marianne Kamphuis, TCC PRO Oldenzaal

"Zeer toepasbaar, ook voor de ZMLK-leerlingen, erg overzichtelijk en compleet. Goed, mooi handzaam boekje, professioneel. Lesmethode goed werkbaar."

Anja Schilder, It Twaluk, Leeuwarden

"Een goed doordachte simpele manier om leerlingen zelfstandig te laten werken."

Rob Groote Schaarsberg, CSO De Boog

"Zie heel veel mogelijkheden om gestructureerd basisvaardigheden te leren. Positief. Goed gestructureerd, voor kinderen ook helder en opbouwend. De uitstraling van professionaliteit en idealisme vormen een sterk product."

J. Noordveld, Gomarus College Groningen

"Ik vind het een prettige en goede lesmethode alleen te visueel voor onze leerlingen. Voor de slechtziende leerlingen is het lastig de plaatjes te zien, vooral slecht contrast enz. maar dan lees ik de tekst voor en gaat het prima."

Charlotte de Haan, VSO Praktijkschool met blinden + slechtziende leerlingen Bartimeus onderwijs

"Goed, we gebruiken het intensief, plaatjes en stap voor stap werkt voor PRO leerl. het beste."

M.J. Verbiest, PRO Da Vinci college