# **Opdracht 3: Voedingsplan**

In hoofdstuk 3 heb je geleerd dat je voeding uit 6 verschillende voedingstoffen bestaat: eiwitten, vetten, koolhydraten, water, mineralen en vitaminen. Je hebt geleerd dat deze voedingsstoffen door het spijsverteringsstelsel worden opgenomen in het bloed. Je hebt ook geleerd dat je voeding vezels bevat die ervoor zorgen dat de peristaltische bewegingen van de darmen wordt verbeterd, waardoor de voedingsstoffen beter opgenomen kunnen worden.

In deze opdracht ga je bezig met een gezond voedingspatroon. Je gaat je eigen eetpatroon bestuderen en je gaat bij een casus een voedingsplan maken.

**Leerdoelen:**

* Je weet hoe een evenwichtig voedingspatroon eruitziet.
* Je kan je eigen voedingspatroon bekijken en aangeven waar verbeteringen zitten.
* Je kan bij een casus een voedingsadvies geven.

**JenaXL essenties:**

Tijdens deze opdracht ga je werken aan de JenaXL essentie verantwoorden.

* Je kan uitleggen waarom jij bepaalde voedingskeuzes maakt.
* Je kan meedenken over gezondere voedingspatronen en hoe anderen hiertoe te motiveren.

**Tijd:**

Je hebt voor deze opdracht 1 les.

**Tips:**

* Lees voor deze opdracht hoofdstuk 3 goed door. Maak een samenvatting met alle belangrijke punten uit het hoofdstuk, zodat je de lesstof goed begrijpt.

**De opdracht:**

Wat wil ik leren?

Bedenk 2 leerdoelen of vaardigheidsdoelen waar je tijdens deze opdracht aan gaat werken.

1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Hoe ga ik de leerdoelen of vaardigheidsdoelen halen?

Bedenk hoe je je leerdoelen of vaardigheidsdoelen gaat halen.

1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Deel 1:

In het eerste deel van deze opdracht ga je je eigen voedingspatroon bekijken. Dit ga je doen door een week lang de eetmeter van het voedingscentrum in te vullen. Je kan hiervoor de website of de app gebruiken. Beantwoord over een week de volgende vragen:

**Vraag 1:**

Krijg je uit iedere groep te weinig/genoeg/te veel voedingsstoffen binnen?

Vetten:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ en verzadigde vetten:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Eiwit:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Koolhydraten:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Water:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Vitaminen en mineralen:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Onderstaande stoffen zijn geen voedingstoffen, maar hebben wel invloed op een gezond lichaam. Krijg je van deze stoffen te weinig/genoeg/ te veel binnen?

Vezels:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Zout:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Vraag 2:**

Welke adviezen zou je jezelf geven voor een gezonder eetpatroon?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Uitdaging:**

Op <https://www.voedingscentrum.nl/nl/gezond-eten-met-de-schijf-van-vijf/hoeveel-en-wat-kan-ik-per-dag-eten-.aspx> kun je een dagmenu vinden. Jouw uitdaging is dit menu een dag lang te volgen. Overleg wel even thuis dat je dit gaat doen.

Tip: Het kan zijn dat er in een menu iets staat dat je niet lekker vindt. Kies dan iets gelijkwaardigs uit om het product te vervangen.

Deel 2:

In wikiwijs staan verschillende casussen. Kies een casus uit en maak hierbij een voedingsplan in word die de volgende onderdelen bevat:

* Een beschrijving van de aandoening (wat zijn de symptomen, welke voedingsmiddelen en voedingstoffen zijn schadelijk, welke voedingsmiddelen en voedingsstoffen zijn wenselijk)
* Maak een dagmenu die bestaat uit een ontbijt, lunch, diner en tussendoortjes voor de persoon uit de casus. Wees creatief met menu’s, maar houd rekening met de voedingsstoffen die je op een dag binnen moet krijgen.

Tip: Gebruik de eetmeter om te kijken of je goed zit qua voedingsstoffen.

**Vragen:**

**Vraag 1:**

Hieronder staan twee uitspraken over eetgewoonten.

1 Wat je eet en drinkt kan te maken hebben met je godsdienst.

2 Waar je woont wordt bepaald door je eetgewoonten.

Is uitspraak 1 juist? En uitspraak 2?

Noteer de hoofdletter van je antwoord.

A Alleen uitspraak 1 is juist.

B Alleen uitspraak 2 is juist.

C De uitspraken 1 en 2 zijn beide juist.

D De uitspraken 1 en 2 zijn beide onjuist.

**Vraag 2:**

Hieronder staan twee uitspraken over voedingsvezels.

1 Voedingsvezels zijn voedingsstoffen.

2 Voedingsvezels zorgen ervoor dat je voedsel beter wordt verteerd.

Is uitspraak 1 juist? En uitspraak 2?

Noteer de hoofdletter van je antwoord.

A Alleen uitspraak 1 is juist.

B Alleen uitspraak 2 is juist.

C De uitspraken 1 en 2 zijn beide juist.

D De uitspraken 1 en 2 zijn beide onjuist.

**Vraag 3:**

In één van de vakken van de schijf van vijf horen producten als vlees, vis en zuivel.

Welke voedingsstoffen zitten vooral in deze producten?

Noteer de hoofdletter van je antwoord.

A eiwitten en mineralen

B vetten en vitaminen

C vitaminen en voedingsvezels

D vitaminen en zetmeel

**Vraag 4:**

Om te tennissen heb je ongeveer 30 kilojoule per minuut aan energie nodig. Een boterham met kaas levert 675 kilojoule energie. John eet er vier.

Reken uit hoe lang John kan tennissen met de energie die hij binnenkrijgt met deze vier boterhammen met kaas.

**Vraag 5:**

Welke organismen kunnen voedselbederf veroorzaken?

**Vraag 6:**

Het hygiënisch klaarmaken van je voedsel is belangrijk. Bij hygiënisch klaarmaken voorkom je dat schimmels en bacteriën zich op voedsel vermeerderen.

Nico bereidt het eten. Tijdens het snijden van de salade moet hij naar de wc.

Wat moet hij daarna doen om hygiënisch te blijven werken?

Heb ik de leerdoelen of vaardigheidsdoelen behaald?

Heb je je leerdoelen of vaardigheidsdoelen behaald? Waarom wel of niet?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Geef jezelf een tip en een top

Wat zou je de volgende keer anders doen? En wat ging er juist heel goed? Waar ben je echt trots op?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Checklist:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Onderdeel | Gemaakt | Afgetekend |
| Eigen voedingspatroon verbeterplan |  |  |
| Voedingscasus |  |  |
| Vragen |  |  |