# **lob 3 ik in de maatschappij**

portfolio-opdracht 2 – voeding

1. Op welke manier past gezonde voeding bij jouw toekomst?

|  |
| --- |
| Antwoord |
|  |

1. Maak voor elke dag van de week een tabel. Noteer hierin een week lang alles wat je eet, ook tussendoortjes. Noteer ook de hoeveelheid (avondeten bijvoorbeeld in aantal opscheplepels).  
     
   Kleur de momenten waarop je extra gezond bezig bent geweest groen. Kleur de momenten waarop je minder gezond bezig bent rood.   
     
   Leg uit waarom het volgens jou een groen of een rood moment is. Denk aan: te veel, te vet, veel vitamines, goed gevarieerd enz.

De rode momenten zijn jouw verbeterpunten.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Moment | Gegeten en gedronken | Gezond, want: | Minder gezond, want: |
| Maandag | Ochtend |  |  |  |
| Middag |  |  |  |
| Avond |  |  |  |
|  | Moment | Gegeten en gedronken | Gezond, want: | Minder gezond, want: |
| Dinsdag | Ochtend |  |  |  |
| Middag |  |  |  |
| Avond |  |  |  |
| Woensdag | Ochtend |  |  |  |
| Middag |  |  |  |
| Avond |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Moment | Gegeten en gedronken | Gezond, want: | Minder gezond, want: |
| Donderdag | Ochtend |  |  |  |
| Middag |  |  |  |
| Avond |  |  |  |
| Vrijdag | Ochtend |  |  |  |
| Middag |  |  |  |
| Avond |  |  |  |