

# Werkblad

## Gezonde voeding

Open een nieuw Word bestand. Noem dat Gezonde voeding en sla het op zodat je het later terug kunt vinden.

Voeding is belangrijk voor je lichaam. Behalve lekker moet het ook gezond zijn. Groente en fruit zijn lekker en erg gezond.

1 Welke voedingsstof zit veel in groente en fruit?

- A eiwit
- B vet
- C vitamine C



2 Wat zit er veel in? Je mag meer dan één kolom kiezen.

	eiwit	suiker	vet	vitaminen
chips				
broccoli				
vlees				
mars-reep				
cola				

### Voedingsmiddelen en voedingsstoffen

Iets wat je eet of drinkt, is een **voedingsmiddel**. Melk en dropjes zijn daar voorbeelden van. In elk voedingsmiddel zitten voedingsstoffen. Melk bevat eiwit en vet, dropjes bestaan vooral uit koolhydraten.

Op de verpakking van een voedingsmiddel staat welke stoffen erin zitten en hoeveel ervan.

Er zijn zes soorten **voedingsstoffen**: koolhydraten, eiwitten, vetten, mineralen, vitaminen en water. Suikers en zetmeel horen bij de koolhydraten.

**Voorgebakken witbrood met honing en mosterd**  
320 gram e

<b>INGREDIENTEN</b> Tarwebloem, water, tarwegries, 5% mosterd (water, mosterdzaad, natuurazijn, zout, sherryazijn, suiker, dragonextract, kruiden), 3% honing, olijfolie, zout, bakkersgist, tarwezuurdesem, voedingszuur (E282).	<b>VOEDINGSWAARDE PER 100 g</b> energie 1140 kJ (270 kcal) eiwit 10 g koolhydraten 45 g waarvan suikers 4,5 g vet 5,5 g waarvan verzadigd 0,9 g onverzadigd 4,5 g transvet 0,1 g voedingsvezel 5,5 g natrium 0,42 g Een stukje breekbrood honing/mosterd bevat 87 kcal.
<b>ALLERGIE-INFORMATIE</b> Bevat tarwe (gluten), mosterd. Gemaakt in een bedrijf waar ook noten worden verwerkt.	<b>GEMIDDELTE ENERGIEBEHOEFTE PER DAG</b> mannen 2500 kcal vrouwen 2000 kcal
<b>BEREIDEN. OVEN (220 °C)</b> Neem het breekbrood honing/mosterd uit de verpakking en bak gedurende 6-8 minuten in een voorverwarme oven.	
<b>TEN MINSTE HOUDBAAR TOT</b> Zie datum.	

Hiernaast zie je dat je voedingsstoffen in drie groepen kunt verdelen. Elke groep voedingsstoffen heeft een eigen functie.

1 Energierijke stoffen heb je nodig om te bewegen en om warm te blijven. Koolhydraten (suikers en zetmeel) en vetten zijn energierijke stoffen.

2 Bouwstoffen zijn voor de groei en opbouw van je lichaam. Eiwitten, mineralen en water zijn bouwstoffen. Ook vetten horen bij de bouwstoffen.

3 Beschermende stoffen beschermen je tegen ziekten. Vitaminen en mineralen zijn beschermende stoffen.

Bruin brood, groente en fruit bevatten voedingsvezels. Vezels zijn géén voedingsstoffen, maar zijn wel heel belangrijk. Ze zorgen dat de spieren in je darm actiever zijn. Door actieve darmspieren wordt je eten gekneed en daardoor verteert je eten beter.

Energierijke stoffen



koolhydraten  
(suikers en zetmeel)  
vetten

Bouwstoffen



eiwitten  
mineralen  
water  
vetten

Beschermende stoffen



vitaminen  
mineralen

Bekijk de afbeelding hierboven. Neem de kolom hieronder over in je document.

3 Schrijf de volgende woorden in de juiste kolom:

appel - vitamines - andijvie - vetten - melk - eiwitten - mayonaise - boter - pindakaas - koolhydraten - ei - beschuit - mineralen - water

voedingsmiddel	voedingsstoffen

4 Neem de tabel hieronder over in je document en vul hem verder in.

energierijke stoffen		nodig om te bewegen en warm te blijven
	vitaminen en mineralen	
		nodig om te groeien

Bekijk het etiket van brood op de vorige pagina.

5 Welke voedingsstof zit het meest in brood?

6 Gelden de hoeveelheid voedingsstoffen op het etiket voor het hele brood?

7 Leg uit waardoor brood goed voor je darmen is.

Bekijk de schijf van vijf.

**9** Welke vijf vakken zijn er? Beschrijf de groepen voedingsmiddelen

In het midden van de schijf staan vijf tips.

**10** Wat wordt bedoeld met tip t?

Over welke vakken gaan de zinnen?

**11** Noteer bij elke zin het juiste nummer van een vak uit de schijf van vijf. Schrijf daarachter twee voorbeelden van voedingsmiddelen op.

**a** Als ik voedingsvezels en vitamine C wil eten, kies ik uit vak:

**b** Voor vetten en vitaminen kies ik uit vak:

**c** Mineralen en eiwitten uit dierlijke voedingsmiddelen kies ik uit vak:

**d** Voedingsmiddelen met koolhydraten kies ik uit vak

Bekijk de tabel hiernaast.

**12** Noteer alle voedingsmiddelen uit de tabel bij het juiste vak van de schijf van vijf.

**13** Van welke voedingsmiddelen eet jij elke dag voldoende?

**14** Welke eet jij niet of te weinig?



<i>voedingsstoffen</i>	<i>eten en drinken</i>	<i>hoeveel per dag</i>
vitaminen en mineralen	fruit groente	2 stuks 4 opscheplepels
koolhydraten	aardappelen, rijst, pasta, peulvruchten brood	4-5 opscheplepels 6-7 sneetjes
eiwitten	kaas melk(producten) vlees(waar), vis, kip, eieren, vleesvervangers	1 plak 600 mL 100-125 gram
vetten	bakolie en bakvet halvarine	1 eetlepel 5 gram per sneetje
water	dranken totaal	1-1,5 liter

Hiernaast zie je gezonde en ongezonde tussendoortjes.

**15** Noteer drie voorbeelden van ongezonde tussendoortjes.

**16** Waarom zijn die tussendoortjes ongezond?  
Geef twee redenen.

**17** Welke tussendoortjes zijn gezond?

### 18 Waaron zln ze gezond?



Lees de tekst over Jesse.

Een dag eten met Jesse

Jesse is een jongen van vijftien jaar uit havo 4. Hij woont schuin tegenover school. Zijn grote hobby is computer gamen en websites maken. Hij is dol op witte, boterhammen met roomboter en zoet beleg.

Vandaag heeft hij 's morgens zes witte boterhammen met roomboter en hagelslag en jam gegeten, met daarbij twee koppen thee met suiker en een beker melk. Tussen de middag at hij een dubbele witte boterham met hagelslag en een met kaas en nog een broodje kroket uit de kantine. Hij dronk daarbij een flesje cola.

Daarop at hij op school een gevulde koek, 's middags na school een mars, twee stroopwafels en twee koppen thee met suiker.

Tijdens de avondmaaltijd at hij zeven aardappelen met jus, een eetlepel spinazie, 150 gram worst, yoghurt met suiker en tijdens het gamen at hij 's avonds nog een zak paprikachips, een gevulde koek en vier glazen cola.

Jesse eet niet gezond

**19** Vergelijk het dagmenu van Jesse met beide afbeeldingen op de vorige pagina en geef tips voor verbetering.