**Opdracht Eten een feest?! D19vab**

*Deze opdracht is bedoeld om de functie van voeding en de verschillende voedingsstoffen te bestuderen.*

*Je maakt de opdracht van stap 5 t/m 7 in duo’s.*

**Stap 1:** Lees H6 uit het boek Anatomie en Fysiologie en de PowerPoint*(individueel)*

**Stap 2:** Houd gedurende een dag bij wat je eet en noteer dit. *(individueel)*

**Stap 3:** Beschrijf de belangrijkste functies van een maaltijd.*(individueel)*

**Stap 4:** Beschrijf welke functie(s) een maaltijd voor jou heeft. *(individueel)*

**Stap 5:** Bespreek met je klasgenoot welke functie van de maaltijd jij het belangrijkste vindt en welke functie jij het minst belangrijk vindt. Beschrijf de meningen die jullie hierbij tegenkomen en geef aan: ‘Wat kan van deze verschillen de oorzaak zijn?’, ‘Waarom ben je wat je eet?’ Beschrijf welke factoren jullie eetgedrag bepalen.

**Stap 6:** Bespreek met elkaar in welke culturen de maaltijd(en) een andere functie kan hebben. Geef 2 voorbeelden.

**Stap 7:** Bespreek met elkaar, wat je al van onderstaande voedingsstoffen weet. Vergelijk deze kennis met de gegevens uit het studieboek (H6 A/F). Vul je kennis waar nodig aan. De voedingsstoffen die besproken moeten worden zijn:

* Eiwitten;
* Vetten;
* Koolhydraten;
* Vitamines;
* Mineralen;
* Water;
* Voedingsvezels.

Van deze stoffen maak je uiteindelijk een overzicht, waarin overzichtelijk wordt ‘Wat het zijn’, ‘Waar het in zit’ en ‘Waar je het voor nodig hebt’.

*Het Voedingscentrum verwijst naar een aantal eettesten (voedingscentrum.nl) en geeft informatie over gezonde voeding. Ga naar deze site en klik de Schijf van Vijf aan.*

**Stap 8:** Beoordeel jouw dagoverzicht aan de hand van de Schijf van Vijf. Voldoet jouw voedingspatroon aan de Schijf van Vijg en houdt jij je aan de 5 regels? Verwerk je bevindingen op ongeveer een half A4’tje. Stel jezelf daarbij de volgende vragen: ‘Wat doe je al goed?’, ‘Waar zou je wat meer op kunnen letten?’.

**Stap 9:** Beschrijf welk(e) proble(e)m(en) jij weleens met je spijsvertering hebt gehad. Geef zo mogelijk hier de oorzaak en het gevolg van aan. En wat heb je er aan gedaan?

**Stap 10:** Beschrijf (maximaal 1 A4) hoe de leefstijl met betrekking tot de voeding invloed op de volgende ziektes uitoefent:

* Hart- en vaatziekten;
* Kanker;
* Tandbederf (cariës);
* Obesitas.