**Werkblad eet een week**

Om te groeien gebruikt je lichaam voedingstoffen.
Jij bent nog aan het groeien, dus jij hebt deze stoffen ook nodig!
Weet je hoe veel?

Vul een week lang in wat en hoeveel je eet en drinkt op een dag.
Noteer de producten uit de schijf van vijf, maar ook de extraatjes.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Wat?** | **ma** | **di** | **wo** | **do** | **vrij** | **za** | **zo** | **gem** | **Nodig per dag** |
| Brood of muesli(boterhammen/bakjes) |  |  |  |  |  |  |  |  | 3 – 5 boterhammen |
| Aardappelen, rijst of pasta(aantal lepels) |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 – 3 lepels |
| Groente(aantal lepels) |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 – 3 lepels |
| Fruit(aantal stuks) |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 stuks |
| Melkproducten(aantal glazen) |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 – 3 glazen |
| Kaas(aantal plakken) |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 plak |
| Vleeswaren(aantal plakken) |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 plak |
| Vlees, vis, kip of ei(aantal porties) |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 portie of 1 ei |
| Margarine op brood(aantal mespuntjes) |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 mespunt |
| Boter of olie in de pan(aantal eetlepels) |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 eetlepel |
| Vocht(aantal glazen) |  |  |  |  |  |  |  |  | 10 glazen |
| Extraatje(aantal) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Extraatje(aantal) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Extraatje(aantal) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Extraatje(aantal) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Extraatje(aantal) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Extraatje(aantal) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Extraatje(aantal) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Reken uit wat je *gemiddeld* per dag eet en drinkt. Dat doe je door alles van een product op te tellen en te delen door 7. Zet het gemiddelde in de kolom **gem**. Vraag, als het nodig is, hulp aan je leerkracht.

Kijk nu in de tabel hoeveel je per dag nodig hebt om gezond te blijven. Eet en drink je iedere dag te weinig, genoeg of… te veel? Wat zou je extra kunnen eten? Wat zou je weg kunnen laten?