

2. Een verantwoord en lekker dagmenu

Tegenwoordig eten veel mensen ongezond. Er wordt gemiddeld te weinig groente en fruit gegeten en te veel snacks (met veel kilojoules). Daarnaast bewegen veel mensen te weinig. Zodoende worden de mensen in Nederland gemiddeld steeds dikker. Mensen die te dik zijn, hebben een grotere kans op het krijgen van hart- en vaatziekten en diabetes. Zij leven over het algemeen korter.

In deze keuzeopdracht ga je aan de hand van de Schijf van Vijf voor één dag drie verantwoorde en lekkere maaltijden samenstellen: een ontbijt, een lunch en een diner. Je kiest ook drie tussendoortjes. Je let daarbij op de totale hoeveelheid energie die jongens en meisjes nodig hebben.

In de basisstof heb je geleerd dat het Voedingencentrum de voedingsmiddelen in drie groepen heeft ingedeeld: beste groep, middenweg en minst goede groep. (opdracht 18 van je werkboek).

Voor meisjes geldt dat ze gemiddeld in totaal 500 kJ (= 2100 kcal) per dag nodig hebben, waarvan minimaal 310 kJ (= 1300 kcal) uit de beste groep en maximaal 190 kJ (= 800 kcal) uit de middenweg en minst goede groep.

Voor jongens geldt een totaal van 525 kJ (= 2200 kcal) per dag, waarvan minimaal 333 kJ (= 1400 kcal) uit de beste groep en maximaal 192 kJ (= 800 kcal) uit de middenweg en minst goede groep.

WAT MOET JE DOEN?

- Je stelt voor één dag een verantwoord dagmenu samen bestaande uit drie maaltijden en drie tussendoortjes.
Je maakt daarbij gebruik van de Schijf van vijf.
- Je presenteert je dagmenu op een poster.

V14 Een poster maken

OPDRACHT

EEN VERANTWOORD DAGMENU

Wat heb je nodig?

- basisstof 2 en 3 van je handboek
- de tabel van afbeelding 2

Tip: de website van het Voedingscentrum: www.voedingscentrum.nl.

Wat moet je doen?

- Zoek in de verschillende bronnen op welke voedingsmiddelen je bij het ontbijt wilt gebruiken. Noteer deze in de tabel 'Ontbijt'.
- Bereken de energiewaarde van de voedingsmiddelen. Noteer deze ook in de tabel.
- Tel de energiewaarden op en noteer deze onderaan in de tabel.
- Doe hetzelfde voor de lunch en het diner en noteer je gegevens in de tabellen 'Lunch' en 'Diner'.
- Kies de drie tussendoortjes en noteer ze in de tabel 'Tussendoortjes'. Bereken ook hier de totale hoeveelheden energie.
- Noteer in de tabel 'De totale hoeveelheid energie van het dagmenu' de gegevens van de andere vier tabellen.
- Tel deze totalen per groep bij elkaar op en noteer deze in de tabel.
- Tel de totalen van beide groepen bij elkaar op en noteer deze in de tabel.
- Controleer of deze totale hoeveelheden energie van het hele dagmenu voldoen aan de eisen van het Voedingscentrum.
- Als ze niet aan deze eisen voldoen, verander het dagmenu dan zo, dat ze wel voldoen.

Ontbijt

Schijf van Vijf	voedingsmiddelen uit de beste groep	energiewaarde van de voedingsmiddelen uit de beste groep (kJ)	voedingsmiddelen uit de middenweg en minst goede groep	energiewaarde van de voedingsmiddelen uit de middenweg en minst goede groep (kJ)
groep 1				
groep 2				
groep 3				
groep 4				
groep 5				
totale hoeveelheid energie:			kJ	kJ

Lunch

Schijf van Vijf	voedingsmiddelen uit de beste groep	energiewaarde van de voedingsmiddelen uit de beste groep (kJ)	voedingsmiddelen uit de middenweg en minst goede groep	energiewaarde van de voedingsmiddelen uit de middenweg en minst goede groep (kJ)
groep 1				
groep 2				
groep 3				
groep 4				
groep 5				
totale hoeveelheid energie:		kJ		kJ

Diner

Schijf van Vijf	voedingsmiddelen uit de beste groep	energiewaarde van de voedingsmiddelen uit de beste groep (kJ)	voedingsmiddelen uit de middenweg en minst goede groep	energiewaarde van de voedingsmiddelen uit de middenweg en minst goede groep (kJ)
groep 1				
groep 2				
groep 3				
groep 4				
groep 5				
totale hoeveelheid energie:		kJ		kJ

Tussendoortjes

	voedingsmiddelen uit de beste groep	energiewaarde van de voedingsmiddelen uit de beste groep (kJ)	voedingsmiddelen uit de middenweg en minst goede groep	energiewaarde van de voedingsmiddelen uit de middenweg en minst goede groep (kJ)
tussendoortjes				
tussendoortjes				
tussendoortjes				
totale hoeveelheid energie:		kJ		kJ

De totale hoeveelheid energie van het dagmenu

eetmomenten	energiewaarde van de voedingsmiddelen uit de beste groep (kJ)	energiewaarde van de voedingsmiddelen uit de middenweg en minst goede groep (kJ)
ontbijt		
lunch		
diner		
tussendoortjes		
totaal hoeveelheid energie per groep	kJ	kJ
totale hoeveelheid energie van beide groepen		kJ

- Maak een poster waarop je duidelijk de verschillende maaltijden weergeeft met de hoeveelheden van de voedingsmiddelen. Geef de voedingsmiddelen uit de beste groep en de voedingsmiddelen uit de middenweg en de minst goede groep duidelijk verschildend weer.
Laat ook je berekeningen op een overzichtelijke manier zien.

WAT NEEM JE WAAR?

- Beantwoord de volgende vragen.
- 1 Wat zijn de overeenkomsten met jouw dagelijkse voeding?

.....

.....

.....

- 2 Wat zijn de verschillen met jouw dagelijkse voeding?

.....

.....

.....

WAT IS JE CONCLUSIE?

- Beantwoord de volgende vraag.
- 1 Moet jij veel aan je dagmenu veranderen als je verantwoord en lekker wilt eten?

.....

.....

.....