# **lob 3 ik in de maatschappij**

2. voeding

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **OPDRACHT** | **5** | **Even naar de Mc of Subway** |

1. Ga naar [www.mcdonalds.nl](http://www.mcdonalds.nl) of [www.subway.nl](http://www.subway.nl). Reken uit hoeveel kilocalorieën je binnenkrijgt als jij je lievelingsmaaltijd daar eet.

|  |  |
| --- | --- |
| Mijn lievelingsmaaltijd | Kcal |
|  |  |

1. Vind je dit veel (denk ook aan het aantal calorieën dat mannen en vrouwen gemiddeld nodig hebben)? Waarom wel of waarom niet?

1. Zoek op hoeveel kilocalorieën een complete maaltijd van vlees, aardappelen en groente bevat. Noteer het aantal kilocalorieën.

1. Vergelijk dit met het aantal kilocalorieën van een maaltijd van McDonald's of Subway. Wat vind je hiervan?

1. Wat is de invloed van voeding op jouw gezondheid? Ga in op wat je juist wel nodig hebt om gezond te blijven en ga in op wat juist niet gezond voor je is.