Eten zij gezond?

*Hieronder lees je wat Jan, Maria, Peter en Luc op een dag eten. Duid met groen aan wat eerder gezond is om te eten en duid met rood aan wat eerder ongezond is.*

Jan is zeven jaar. Zijn ontbijt bestaat uit 1 kom melk met ontbijtgranen en een glas fruitsap. Om 10 uur eet hij een appel en drinkt een blikje fruitsap. ’s Middags eet Jan een bord soep, 3 kleine aardappelen, een stukje vlees en 3 lepels groenten. Hij drinkt 1 glas water. Als vieruurtje eet hij een koek. ’s Avonds eet Jan 1 boterham met kaas en 1 met choco en drinkt hij twee glazen melk.

Jan eet eerder O gezond O ongezond

Marleen is 34 jaar. Zij eet ’s morgens 2 sneden bruin brood met plattekaas en drinkt twee tassen koffie. Om 10 uur eet ze een potje yoghurt. ’s Middags eet ze een broodje met hesp en drinkt 2 tassen koffie. In de namiddag drinkt ze nog t2 glazen fruitsap en eet 2 chocoladekoeken. ’s Avonds eet ze een pakje friet, drinkt 2 glazen frisdrank en eet nog wat nootjes.

Marleen eet eerder O gezond O ongezond

Maria is 70 jaar en ontbijt met een boterham met confituur en een beker koffie met melk. In de voormiddag drinkt ze nog 2 glazen water.’s Middags eet ze een bord soep, een stukje mager vlees, 4 kleine aardappelen en 3 lepels groenten. Als dessert eet ze een stuk fruit. In de namiddag eet ze een gebakje met een tas koffie met melk. ’s Avonds eet ze 2 boterhammen met kaas en drinkt 2 tassen koffie met melk. Voor ze gaat slapen eet ze nog een appel.

Maria eet eerder O gezond O ongezond

De 46-jarige Peter ontbijt niet. Om 9.30 uur eet hij een suikerwafel en drinkt drie glazen cola. ’s Middags eet hij 6 boterhammen met hesp, kaas en vleessalade. Hij drinkt 3 bekers koffie met suiker. In de namiddag eet hij twee stukken fruit en drinkt twee glazen water. ’s Avonds eet hij een groot stuk vlees met veel saus, 6 kleine aardappeltjes en een lepel groente. Nadien drinkt hij met vrienden nog 5 pintjes.

Peter eet eerder O gezond O ongezond

Luc is 25 jaar en drinkt ’s morgens een tas koffie en een glas melk en eet twee boterhammen. Om 10 u eet hij twee rozijnenkoeken en een stuk fruit. In de loop van de voormiddag drinkt hij nog twee glazen water. ’s Middags eet hij een bord soep, 2 broodjes met hesp, kaas en rauwe groente en een potje pudding als dessert. Na de middag drinkt hij nog een glas fruitsap. ’s Avonds eet hij een klein stukje vlees, 5 kleine aardappeltjes en 4 lepels groenten. Hierbij drinkt hij 2 glazen water. ’s Avonds zet hij zich met een glas cola en een zak chips voor de TV.

Luc eet eerder O gezond O ongezond

(123lesidee, 2015)