Maak een gezonde maaltijd

Maak met je groep een gezond dagmenu. Jullie maken hierbij een ontbijt, pauze, middageten, pauze, thuiskomst, avondeten en 8 uurtje.

Houd rekening met het volgende:

* Het moet er aantrekkelijk uitzien,
* Het moet gezond zijn,
* Het moet lekker zijn!

Maak gebruik van bijvoorbeeld: internet voor recepten, tijdschriften, kookboeken, enz. Je levert je opdracht digitaal in. Het is belangrijk dat je gebruik maakt van plaatjes om het geheel aantrekkelijk te maken.

Om je op weg te helpen een aantal sites die je kunt gebruiken:

<http://www.koffietijd.nl/voorbeeld-dagmenu-pubers/>

<http://www.zuivelonline.nl/hoofd/5/gezondheid.html>

<https://www.opvoeden.nl/puber/gezondheid-en-voeding/voeding/gezonde-voeding/>

Maak een menu voor iemand met een gezond gewicht.

**Extra opdracht:**

1. Je hebt een feestje, wat kun je bij overwicht dan doen om ook mee te kunnen “snoepen”?

2. Wat zou je aan het menu toe kunnen voegen/veranderen als je ondergewicht hebt?

3. Wat zou je aan het menu kunnen veranderen als je overgewicht hebt?

Leg je antwoord uit in hele zinnen en denk aan hoofdletters en punten en komma’s.

**Veel plezier en succes!!!**

