**Voeding en vertering werkblad les 1**

**Opdracht 1**

In de tabel hieronder zijn al drie dierlijke- en plantaardige voedingsmiddelen ingevuld.

Verzin zelf ook nog drie dierlijke- en plantaardige voedingsmiddelen en zet deze erbij.

|  |  |
| --- | --- |
| **Dierlijk** | **Plantaardig** |
| Kipfilet | Brood |
| Ei | Tomaat |
| Zalm | Sla |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**Plus opdracht:**

Zet de volgende etenswaren op de juiste plaats in de tabel.

- Kaas

- Aardappel

- Knoflooksaus

- Peper

- Winegum

**Let op: s**ommige voedingsmiddelen bevatten zowel dierlijke als plantaardige ingrediënten!

**Opdracht 2**

Om een goed overzicht te krijgen van welke voedingsmiddelen jij zelf eet en drinkt op een dag, ga je onderstaande tabel invullen.

Wat ga je doen?

* Schrijf in de linker kolom van de tabel de voedingsmiddelen die je gisteren hebt gegeten en gedronken.

*Boterham staat als voorbeeld ingevuld.*

* Schrijf erachter hoeveel je daar dan van hebt gegeten.

*Bijvoorbeeld: boterham:* ***2*** *bij het ontbijt en* ***2*** *bij de lunch, dus* ***4*** *boterhammen totaal.*

* Laat de juf of meester de lijst controleren, let op, ben je echt **niets** vergeten??

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Voedingsmiddel | Ontbijt | Tussendoor | Lunch | Tussendoor | Avondeten | Na avondeten | totaal |
| BOTERHAM |  | … | … | … | … | … | … |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**Opdracht 3**

Nadat je de turflijst hebt laten nakijken, vergelijk je hem met die van de leerling naast je en vul je de onderstaande vragen zelf in.

1. Welke voedingsmiddelen hebben jullie allebei gegeten?
2. Welke voedingsmiddelen hebben jullie allebei gedronken?
3. Welke voedingsmiddelen die de ander heeft aangekruist, eet of drink jij **nooit**?

Bewaar deze lijst goed, want we komen hier in een latere les nog op terug.