**Voeding en vertering werkblad les 3**

**Opdracht 1**

**Beantwoord de volgende vragen.**

Tip: gebruik je aantekeningen.

1. Wat kan er met je lichaam gebeuren als je teveel eet?
2. Noem twee voedingsmiddelen waarvan je snel te dik kunt worden.
3. Noem twee ziektes die je kunt krijgen als je te dik wordt.
4. Wat kan het lichaam van iemand die diabetes heeft niet goed?
5. Welke drie dingen kun je doen wanneer je diabetes hebt die ontstaan is doordat je te dik bent geworden (type 2)?

**-**

**-**

**-**

**Opdracht 2**

Gezond eten is belangrijk, daarom gaan we nu oefenen met het bedenken van een ‘gezonde dag’.

Wat ga je doen?

* We gaan voor 1 dag bedenken wat we gaan eten en drinken, je mag zelf bepalen wat je lekker vindt, maar…. er zijn twee regels!
	+ Regel 1: houd je aan de verhoudingen van de Schijf van Vijf.
	+ Regel 2: Gebruik de adviezen die binnen in de Schijf van Vijf staan.

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Wat ga ik eten** |
| **Ontbijt** |  |
| **Tussendoor** |  |
| **Lunch** |  |
| **Tussendoor** |  |
| **Avondeten** |  |
| **Na het avondeten** |  |



**Plus opdracht:**

Vul een eetschema in waarin **je helemaal afwijkt van de Schijf van Vijf.** Een hele ongezonde en slechte dag dus.Let op: de maaltijden moeten wel realistisch zijn, dus bijvoorbeeld geen pizza als ontbijt☺

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Wat ga ik eten** |
| **Ontbijt** |  |
| **Tussendoor** |  |
| **Lunch** |  |
| **Tussendoor** |  |
| **Avondeten** |  |
| **Na het avondeten** |  |

1. Welke onderdelen van de Schijf van Vijf komen teveel voor in het bovenstaande (ongezonde) schema?
2. Welke onderdelen van de Schijf van Vijf komen juist te weinig voor in het bovenstaande (ongezonde) schema?