3 min

1. Zet dit in de schijf van 5 wat je gisteravond heb gegeten.

Maak de vakken zo groot als de hoeveelheid op je bord was.

Bespreek met de persoon waarmee je samenwerkt of deze maaltijd volgens de richtlijnen van de schijf van 5 was.

*Uitleg: wat zijn de richtlijnen van de schijf van 5.*

20 sec

1. Kies de producten met de gezonde vetten.

Olie makreel pinda’s ham kaas roomboter avocado

*Uitleg: wat doen onverzadigde vetten met ons*

30 sec

1. Welk product hoort niet in de schijf van 5. Zet wat het minst gezond is op nr. 1 enz

Ontbijtkoek havermoutkoek yoghurt waterijs saucijzenbroodje

Chocolade

*Uitleg:*  (nummering is juiste antwoord van erg naar minder erg)

*producten met alleen kcal uit suikers en vetten en geen andere voedingsstoffen*

*Verschil tussen zetmeel en suiker*

1 min

1. Bekijk het etiket van …. Een tussendoortje

*Evt Voedingswaarde op internet opzoeken*

1 min

1. Beoordeel je lunchtrommel met de schijf van 5

In welke producten zitten de meeste voedingsvezels. Zet in volgorde.

Rauwkost salade, aardappel, kipfilet, appel, banaan