

Vitaal burgerschap

Gezond leven



Dit ga je doen

- je maakt een activiteitenplanning voor een week
- en een menu met gezonde maaltijden voor drie dagen
- je formuleert tot slot een drietal tips om nog gezonder te gaan leven.

Dit heb je nodig

- een computer met een tekstverwerkings- of spreadsheetprogramma.

Stap A Voorbereiding

1. Vorm een groepje van drie personen. Lees de uitleg van paragraaf 1 tot en met 3 nog eens goed door.

Stap B Uitvoering

2. Je gaat een activiteitenplanning maken voor Evelien. Zij is 48 jaar, woont samen met Bart, werkt veertig uur per week op kantoor. Evelien heeft licht overgewicht, ze heeft de neiging te veel te snoepen. Ze rookt, ze drinkt graag 's avonds een paar glazen wijn en gaat één keer per week een uurtje naar de sportschool. Evelien woont ongeveer zeven kilometer van haar werk, ze gaat erheen met de auto.
3. Bekijk de weekplanning hieronder. Overleg met je groep hoe je de werkweek van veertig uur het beste kunt verdelen over de werkdagen. Let op dat je ook pauze moet nemen! Plan per dag ten minste dertig minuten bewegen in. Welke soort beweging dit is, mogen jullie zelf bedenken. Schrijf erachter of het gewone of intensieve beweging is.

	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00	slapen tot 8:00	slapen tot 8:00	slapen tot 8:00	slapen tot 8:00	slapen tot 8:00	slapen tot 8:00	slapen tot 8:00

4. Welke activiteiten plan je op je vrije dagen? Gaat Evelien bewegen of lekker relaxen? Denk daarbij aan een gezonde levensstijl.
5. Zoek op hoeveel calorieën een vrouw als Evelien op een dag nodig heeft. Maak nu drie dagmenu's voor Evelien, met een gezond ontbijt, een gezonde lunch, een gezonde avondmaaltijd en een aantal gezonde tussendoortjes. Zorg ervoor dat het aantal calorieën per dag niet hoger komt dan aangeraden wordt voor een vrouw van 48. Op de site van het Voedingscentrum kun je met de *Caloriechecker* voor elk recept dat je kunt bedenken de calorieën opvragen. Zorg er ook voor dat je per dag variatie aanbrengt in wat Evelien eet.

Voorbeeld dagmenu

Dag 1

ontbijt, bestaat uit:	calorieën
•
	totaal aantal calorieën:
lunch, bestaat uit:	calorieën
•
	totaal aantal calorieën:
avondmaaltijd, bestaat uit:	calorieën
•
	totaal aantal calorieën:
tussendoortjes:	calorieën
•
	totaal aantal calorieën:

6. Geef tot slot nog een aantal tips aan Evelien over hoe ze gezonder zou kunnen leven. Schrijf ze op een apart vel papier.

Stap C Presentatie

7. Print de weekplanning, de drie dagmenu's en de tips.

Stap D Afsluiting

8. Vul het reflectieformulier in. Voeg de reflectie, de weekplanning, de dagmenu's en de tips toe aan je portfolio.

Reflectieformulier		
	• naam:	
	• datum:	
Situatie	Omschrijf in het kort wat de opdracht was.	
Taak	Wat was jouw taak in de opdracht?	
	Wat was jouw rol in de groep?	
Actie	Hoe heb je je opdracht uitgevoerd?	
	Hoe heb je samengewerkt?	
Reactie	Hoe reageerde je groep op jouw aandeel?	
	Welke reacties kreeg je op jouw aandeel?	
Reflectie	Welke vaardigheden heb je gebruikt?	
	Wat heb je goed gedaan?	
	Hoe kun je die goede vaardigheden bij een volgende opdracht inzetten?	