

## Weten we hoeveel en wat we eten? Leerlingenhand-out



*Traditioneel Tsjechisch Lunchgerecht "Vepřo-Knedlo-Zelo (varkensgebraad – knoedels – kool)"*

*<http://www.receptyonline.cz/data/recepty/orig/2014/05/183859vepro-knedlo-zelo-jidlo.jpg>*

Kies een opdracht/vraag uit het onderstaande aanbod. Je kunt individueel of in groepen werken afhankelijk van het advies van de docent. Het is belangrijk om een concrete vraag te kiezen welke je kunt beantwoorden of een probleem dat je op kunt lossen. Bespreek je keuze met de docent voordat je van start gaat.

- Stel een energiek optimaal dagelijks menu samen voor diverse beroepen aan de hand van de informatie op het voedsel etiket of het internet. Let op het feit dat voor het voldoen aan de basisbehoeften een man 9000 kJ per dag nodig heeft, bij licht werk komt daar nog eens 2500 kJ bij, wat zwaarder werk vraagt nog eens 5000 kJ en bij zwaar werk komt daarbovenop nog eens 5000 kJ. Waar dien je nog meer aan te denken bij het opstellen van een optimaal menu?
- Wat is een nationaal gerecht? Benoem de ingrediënten en gebruik de voedingsenergiecalculator op het internet om de voedingswaarde te berekenen. Vergelijk jouw resultaten met nationale gerechten uit naastgelegen landen, met landen met een ander klimaat, en met landen met verschillende culturele achtergronden, etc.
- Observeer en noteer al het eten en drinken dat je op een dag consumeert en bereken de energiewaarde. Waar is jouw voeding verder nog noodzakelijk voor behalve energie (wat houden soorten voedingswaarden (proteïnen/koolhydraten/lipiden) en hun verhoudingen in)?
- Vergelijk energiewaarden van verschillende gerechten van een restaurantmenu (je kunt de informatie downloaden op internet). Hoe denk je vanuit dit oogpunt over traditionele, vegetarische en veganistische gerechten?
- Kies een voedingsproduct (bijv. vlees, melk, deeg) en vergelijk de energiewaarde met andere soortgelijke producten (wat hier inhoudt de energiewaarde te vergelijken van hetzelfde gewicht zoals 100 gr varkensvlees, rundvlees, kippenvlees, kalkoenvlees en vis). Wat kun je zeggen over de uitslagen?
- Zoek een aantal calculators op internet die gericht zijn op het berekenen van energieconsumptie. Vergelijk berekeningen van energie-input en -output.

Presenteer jouw resultaten op papier, voeg afbeeldingen, tabellen en figuren toe. Presenteer uiteindelijk de resultaten aan je klasgenoten.

Aanvullende bronnen:

- <http://www.food-life.cz/kalkulacky/potraviny> (calculator van voedingsenergie in het Tsjechisch)
- <https://www.eatforhealth.gov.au/eat-health-calculators> (Voedingsenergiecalculator in het Engels)
- <http://www.mydailyintake.net/calculating-energy/> (het berekenen van voedingsenergie)
- <http://caloriescount.com/foodcalculator.aspx> (calorieëncalculator)