

PIT 7/8 Voeding en leefstijl

Opdrachten week 1

Week 1 :

Docent deelt je op in teams van 3 á 4 studenten. Binnen deze teams werk je deze week opdracht 1 en 2 uit. Opdracht 3 is een persoonlijke opdracht. Deze maak je individueel.

Opdracht 1 Schijf van vijf:

- Ga naar: www.voedingscentrum.nl en zoek de schijf van vijf,
- Werk uit: welke voedingsstoffen horen bij elke schijf
- Werk uit: welke functie hebben ze voor je lichaam?
- Bekijk mijn eetmeter, caloriechecker en voedselafdruk. Werk uit wat deze drie dingen inhouden
- Zoek op en werk uit: wat is een gezonde BMI?, wat is het?
- Doe opdracht: doe de testen bij elk onderdeel. Werk uit wat de uitkomst zijn.

Opdracht 2 Vitaminen

- Welke vitaminen zijn er? Benoem ze
- Waarvoor heb je deze vitaminen nodig?
- Wat zijn toeslagstoffen? Geef voorbeelden en werk deze op een leesbare manier uit.
- Doe opdracht: zoek 10 etiketten op en schrijf op wat de toeslagstoffen zijn en welke E-nummers je tegen komt.
- wat zijn E-nummers? Waarvoor dienen ze, geef 10 voorbeelden.

Opdracht 3 , persoonlijk:

- Maak een week overzicht wat jij per dag eet en drinkt.
- Beoordeel je eigen week overzicht, op de volgende punten:
 - eet je gezond, waarom wel/niet
 - gevarieerd, waarom wel/niet
 - hoeveel calorieën eet je per dag, voldoet het aan de benodigde energie die je nodig hebt?