

De voedingsdriehoek

OPDRACHT 3 Verken de voedingsdriehoek.

5

info 1

De **voedingsdriehoek** helpt je om gezonde dingen te kiezen voor je maaltijden. Bovenaan staat waar je meer van mag eten. Onderaan staat wat je minder nodig hebt. In de rode bol staat wat je zo weinig mogelijk moet eten en drinken: koekjes, chips, frietjes,...

Water staat helemaal bovenaan: veel drinken is heel belangrijk. In de laag eronder staat voeding die afkomstig is van **planten**: groenten, fruit, brood, aardappelen, noten,... Daar mag je best veel van eten. Daaronder zie je **dierlijke** voedingsmiddelen zoals koemelk, kaas, eieren, vis en gevogelte, zoals kip. Helemaal onderaan staan vette dingen zoals rood vlees (=varkensvlees, rundsvlees, lamsvlees,...) en boter.

Ook **bewegen** is heel belangrijk voor je gezondheid: speel, fiets, sport en wandel regelmatig!



Ik bekijk mijn dagschema

OPDRACHT 4 Heb je gezond gegeten?

6

Kijk terug naar opdracht 1 en info 1.

Ik at te veel: _____

Ik at genoeg: _____

Wat kan je nog veranderen om gezonder te leven?



- 1 Ik kan nagaan of ik gezond en evenwichtig eet.
- 2 Ik kan minstens vijf redenen opsommen waarom ik gezond moet eten.
- 3 Ik kan nagaan of ik voldoende beweeg.
- 4 Ik kan minstens drie redenen opsommen waarom ik moet bewegen.
- 5 Ik kan voedingsmiddelen op de juiste plaats in de voedingsdriehoek zetten.
- 6 Ik ben bereid mijn eetgedrag aan te passen.

daglijn

ontbijt

tussendoortje

middagmaal

vieruurtje

avondmaal