

# Vitaal



## GEZONDE VOEDING

### Inleiding

Waar bestaat een gezond voedingspatroon uit? Hoeveel fruit en groente moet je eigenlijk eten? Hoe kom je aan alle goede voedingsstoffen?

Wat weet jij er al van? Kijk eens naar:

- <https://www.youtube.com/watch?v=2pKJJPLn-0&t=1s> Duurzaam & Gezond eten met de Schijf van Vijf | Voedingscentrum
- En bekijk ook eens de rest van de filmpjes van het Voedingscentrum: <https://www.youtube.com/user/Voedingscentrum/videos>

### Opgave

1. Wat is volgens jou gezonde voeding? Leg uit.
2. Wat zegt het voedingscentrum over gezonde voeding? Verzamel informatie en laat dit terugkomen in een poster, presentatie, quiz of andere vorm.
3. Hoe zit het met jouw voedingspatroon?
  - a. Beschrijf wat jij op een gewone dag eet en drinkt.
  - b. Wat doe je al goed?
  - c. Wat zou je beter kunnen doen? Hoe?
4. Bespreek jouw antwoorden met een klasgenoot. Hoe gezond is jouw klasgenoot? En hoe denkt zij/hij over gezonde voeding?

### Waar moet de opdracht aan voldoen?

- Jouw opdracht ziet er netjes en verzorgd uit.
- Jouw opdracht is op Nederlands gecheckt door jouw docent Nederlands.