Voedingsles 11

Portiegrootte

In deze les bespreken we portiegrootte. Deelnemers leren wat een gezonde portiegrootte is, en kunnen daar thuis direct mee aan de slag.

Voor deze les gebruik je het materiaal en de opdrachten uit les 11 in het werkboek.

Kernbegrippen & theorie

Portiegrootte
Een juiste hoeveelheid is belangrijk bij alle producten. Tegenwoordig zien we een groei in portiegrootte. Waar eerst een blikje frisdrank als normale hoeveelheid werd gezien, is nu een halve liter steeds meer de norm. Plakken kaas worden dikker en kroketten steeds groter. Wat eerder werd gezien als een normale portie, wordt steeds vaker verkocht als 'small'. Dit alles kan leiden tot overeten of voedselverspilling

Ondersteunend materiaal

Hand-outs
- Recept van de week: Pasta met Zalm
- Wat is gezond?
- Hoeveel moet je koken?

Powerpoint

Werkvormen
1. Samen aan de slag gaan met brood-beleg. Hoeveel boter/beleg gaat er op jouw boterham?

2. Kijk naar je eerder ingevulde dagmenu; welke porties horen hierbij (vergelijk met de plaatjes uit het portiegrootteboek)? Wat kan beter?

Meer voor deze les?
Kijk in de Online Kennisbank om extra materiaal te vinden of delen.

Voorbereiding les 11

Portiegrootte

Wat neem je mee naar de les? *Denk aan: producten, etiketten, boodschappen, lijstjes etc.*

Wat moet je printen voor de les? *Denk aan: hand-outs, oefenbladen, instructies etc.*

Hoe ziet het actieve moment in deze les eruit? *Welke oefening doe je, en wat hoort daarbij aan materiaal en timing?*

Wat zet je klaar op je laptop? *Denk aan: video's, powerpoints, sheets, QR-codes etc.*