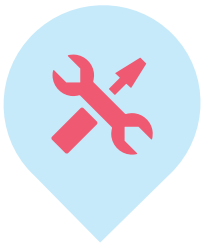
Portiegrootte

Een goede portiegrootte is belangrijk als je gezond wil eten. Hoe groot een normale portie is, verschilt per persoon. In de winkel worden porties steeds groter gemaakt. De verpakkingen worden groter, maar de producten zelf ook. Hoe zorg je voor een goede portiegrootte?

Na vandaag weet je meer over porties

Je weet
wat een gezonde portie is.

Je begrijpt
welke portiegrootte jouw lichaam nodig heeft.



Je kan
je handen gebruiken om porties af te meten.

Wat is een portie?

Een portie is hoeveel je in 1 maaltijd eet van een product. Het verschilt per product hoeveel 1 portie is. Een portie aardappels kan bijvoorbeeld meer zijn dan een portie vlees. Hoeveel porties er in een verpakking zitten, staat vaak op het etiket van een product.

Tips voor een goede portiegrootte

1
Probeer geen grote verpakkingen te kopen, zoals XL-verpakkingen of familieverpakkingen.

2
Laat je niet verleiden en probeer alleen te kopen wat je nodig hebt.

3
Eet met klein bestek. Met kleine messen, vorken en lepels eet je minder.

4
Je hand helpt je om te zien hoeveel je kan nemen:

Koolhydraten
(bijv. pasta, rijst, aardappelen)
→ 1 gebalde vuist

Vlees en vette vis
→ 1 handpalm

Witte vis
→ zo groot als je hele hand (met vingers)

Sla en spinazie
→ 2 handen vol

Andere groenten
(bijv. broccoli)
→ 2,5 gebalde vuist

Klein fruit (bijv. bessen)
→ 2 handen als een kommetje

Vetten en smeersels
(bijv. boter, margarine, pindakaas)
→ het topje van je duim

Kaas
→ 2 duimen

Chocolade
→ 1 vinger

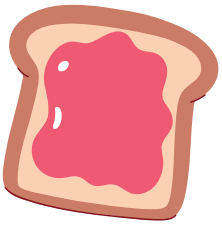
Noten
→ 1 handpalm

Opdracht **1**

Jouw maaltijden

Bekijk de foto's van je eten die je deze week hebt gemaakt. Vul in wat er al goed gaat, en wat er beter kan.

Ontbijt

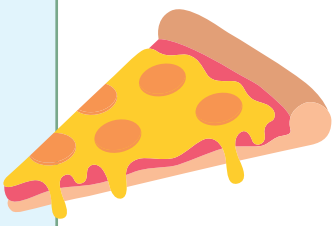


Dit gaat goed:	Dit kan beter:

Lunch

Dit gaat goed:	Dit kan beter:

Avondeten



Dit gaat goed:	Dit kan beter:

Opdracht **2**

Eetwissel

Je voedingspatroon veranderen, kan best een uitdaging zijn. Gelukkig hoef je niet alles in één keer te veranderen. Met eetwissels ga je gezonder eten in kleine, haalbare stappen. Schrijf hieronder jouw eetwissel voor de komende tijd op.

van:	**naar:**

Tip! Vervang je gehaktbal eens met een drumstick of nog beter: peulvruchten!

Voor de volgende keer

Vul de komende week de Mijn Eetmeter-app in voor je maaltijden. In de volgende les bespreken we hoe dat is gegaan, en waar je nu nog tegenaan loopt.