Themabijeenkomst 17

Herhaling Voeding

In deze bijeenkomst halen deelnemers de basisprincipes van gezonde voeding op en reflecteren zij op hun eigen eetpatroon. De nadruk ligt op bewust eten en het herkennen van ruimte voor verbetering.

Voor deze les gebruik je het materiaal en de opdrachten uit bijeenkomst 17 in het werkboek.

Kernbegrippen & theorie

Macronutriënten
Macronutriënten zijn eiwitten, koolhydraten en vetten — de drie voedingsstoffen die energie leveren en bouwstoffen zijn voor het lichaam:

- **Eiwitten** zijn een belangrijke bouwstof voor het lichaam. Het menselijk lichaam bestaat voor ongeveer 17% uit eiwit.
- Suikers, zetmeel en vezels zijn vormen van **koolhydraten** in onze voeding. Suikers en zetmeel zijn koolhydraten die een belangrijke bron van energie zijn voor het lichaam. Om gezond te eten moet je minimaal 40% van je energie uit koolhydraten halen.
- **Vet** is een bron van energie, vitamine A, vitamine D, vitamine E en essentiële vetzuren. Vet in voedingsmiddelen bestaat altijd uit een combinatie van verzadigde en onverzadigde vetten. Het vervangen van verzadigd vet door onverzadigd vet verlaagt het LDL-cholesterol. Een te hoog LDL-cholesterol is niet goed voor de bloedvaten en kan leiden tot hart- en vaatziekten.

Ondersteunend materiaal

Hand-outs
Gezond voedingspatroon

Powerpoint
- Video over ultrabewerkt voedsel
- Video over hoe spijsvertering werkt

Werkvormen
Actieve werkvormen zoals een spel, quiz, naar buiten gaan, iets maken of koken. Deze zijn te vinden in de Online Kennisbank.

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

Voorbereiding les 17

Herhaling Voeding

Wat neem je mee naar de les? *Denk aan: een spel, oefeningen, materialen (zoals bal, tekenspullen, kaarten) etc.*

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

Welke werkvormen zou je extra kunnen toepassen voor deze les? *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.*