Voedingsles 3

Lunch

In deze les bespreken we alles over een gezonde lunch. Deelnemers leren hoe zij een gezonde en gevarieerde lunch kunnen maken, en maken een planning voor de komende week.

Voor deze les gebruik je het materiaal en de opdrachten uit les 3 in het werkboek.

Kernbegrippen & theorie

Variatie
Variatie is belangrijk in een gezond voedingspatroon. Elke dag een andere groente, afwisseling tussen vlees, vis, peulvruchten, ei en noten is een voorbeeld van een gevarieerd dieet.

Een gezonde lunch
Een gezonde lunch bevat:

- Eiwitten (kip, eieren, vis, peulvruchten of magere zuivel) voor een verzadigd gevoel en het in stand houden van je spiefweefsel en andere cellen.
- Vezels (volkoren producten) voor een verzadigd gevoel en een goede spijsvertering.
- Vetten (halvarine, noten, avocado, vette vis, olijfolie) voor energie en goed werkende ogen hersenen en spieren.

Voedingswaarden
Gezonde producten bevatten veel voedingswaarde, voorbeelden hiervan zijn volkoren graanproducten, fruit, groente, vlees en vis. Het eten van deze producten helpt bij de verbranding: het lichaam verbruikt meer energie om dit te verteren dan bij minder gezonde producten, zoals koek, snoep of gebak.

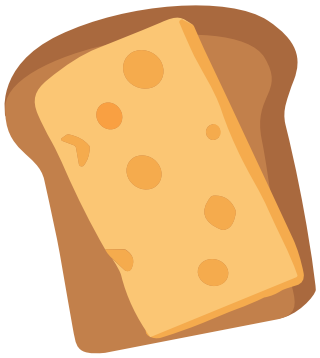
Ondersteunend materiaal

Hand-outs

- Recept van de week: Italiaanse wrap
- Vragenlijst: Jouw voedingspatroon

Powerpoint
Video over eetwissel

Werkvormen
Zelf een gezonde lunch-wrap maken



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

Lunch

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.*