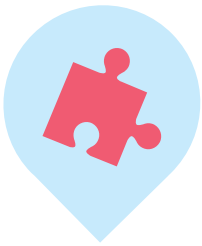
Lunch

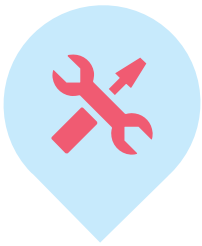
Om gezond te blijven, is het belangrijk dat je regelmatig en gevarieerd eet. Je lichaam heeft elke dag verschillende voedingsstoffen nodig. Door af te wisselen met bijvoorbeeld groente, fruit, volkoren producten, noten, vis of vlees, krijgt je lichaam wat het nodig heeft. Regelmatig eten helpt ook om later op de dag minder snel trek te krijgen. Maaltijden overslaan is niet handig. Ook niet om kilocalorieën te 'besparen'. Hoe zorg je ervoor dat je lunch je genoeg energie geeft voor de rest van de dag?

Na vandaag weet je meer over gezond lunchen

Je weet
welke producten goed zijn bij de lunch.

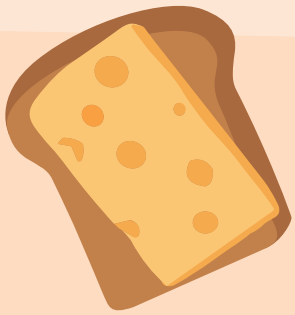


Je begrijpt
welke voedingsstoffen je lichaam nodig heeft.



Je kan
elke middag een gezonde lunch maken.

Drie ideeën voor een gezonde lunch

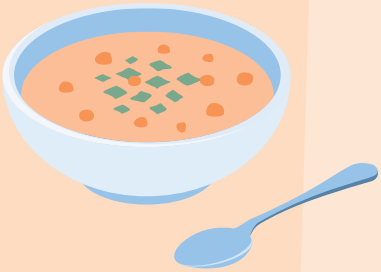


Brood met beleg

Eet twee (of meer) sneetjes volkorenbrood. Kies voor mager en gezond beleg. Bijvoorbeeld 30+ kaas, hüttenkäse, ei, hummus, 100% pindakaas, kipfilet of vis; zoals zalm of makreel.

Brood met soep

Een snee volkorenbrood met een kop groentesoep of tomatensoep is een gezonde lunch. Let op! Gebruik geen cup-a-soup. Soep uit blik of uit een zak kan wel. Het lekkerste is natuurlijk om zelf verse soep te maken.



Tip! Heb je een vriezer? Maak dan een extra grote pan en vries porties in voor later.

Wrap met vulling

Vul een meergranen wrap of een volkoren wrap met dingen die je lekker vindt. Bijvoorbeeld met kip, tonijn, zalm, avocado, kikkererwten, noten, ei, sla of zuivelspread.

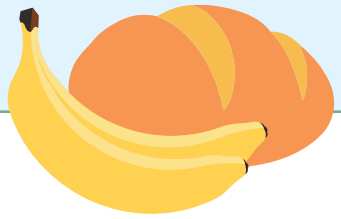
Liever iets anders?
De ontbijt-voorbeelden uit voedingsles 2 zijn ook goed als lunch te maken! Maak hiervoor wel de porties wat groter.

Vind wat bij jou past

In een gezonde lunch zitten eiwitten, vezels, vetten en groente of fruit. Probeer verschillende lunchgerechten uit, om een lunch te vinden die jou het meest verzadiging en energie geeft.

Opdracht **1**

Jouw lunchplanning



In de les hebben we besproken hoe je gezond kan lunchen. Maak een planning met wat je deze week gaat lunchen. Eet elke dag iets anders dan de dag ervoor, en houd bij of het is gelukt.

	Schrijf hieronder op wat je gaat lunchen:	*Is het gelukt?*	
Maandag	_____	**ja** ☐	**nee** ☐
	_____		
Dinsdag	_____	**ja** ☐	**nee** ☐
	_____		
Woensdag	_____	**ja** ☐	**nee** ☐
	_____		
Donderdag	_____	**ja** ☐	**nee** ☐
	_____		
Vrijdag	_____	**ja** ☐	**nee** ☐
	_____		
Weekend	_____	**ja** ☐	**nee** ☐
	_____		
	_____		
	_____		

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 wit of zoet brood door volkorenbrood of een roggebroodje.

Voor de volgende keer

Gebruik deze week de lunchplanning die je vandaag hebt gemaakt. Neem de volgende les je ingevulde vragenlijst van vandaag mee.