Voedingsles 4

Avondeten

In deze les bespreken we het avondeten. Deelnemers leren meer over voedingsstoffen, en weten uit welke producten zij die het beste kunnen halen.

Voor deze les gebruik je het materiaal en de opdrachten uit les 4 in het werkboek.

Kernbegrippen & theorie

Verhoudingen
De verhouding van voedingsstoffen in producten is belangrijk in een gezond dieet. Een goede balans tussen eiwitten, koolhydraten en vetten is hierin essentieel. Een gezond persoon heeft per dag 0,83 gram eiwit per kilogram lichaamsgewicht nodig, en minimaal 25 gram vezels (30 gram voor mannen). Om gezond te eten moet je minimaal 40% van je energie uit koolhydraten halen.

Vetten
Vet in voedingsmiddelen bestaat altijd uit een combinatie van verzadigde en onverzadigde vetten. Verzadigde vetten verhogen het LDL-cholesterol. Een te hoog LDL-cholesterol kan leiden tot hart- en vaatziekten. Transvet is een vorm van verzadigd vet dat veel in gefrituurd eten en gebak zit.

Ondersteunend materiaal

Hand-outs
Recept van de week: Andijvie hazelnoot

Powerpoint
Ondersteunt de les met extra informatie over eiwitten, koolhydraten en vetten. Daarnaast bevat de presentatie praktische tips om voordelig boodschappen te doen.

Werkvormen
Het bespreken van de ingevulde lijst over het avondeten-voedingspatroon. Deelnemers kunnen aangeven welk cijfer ze zichzelf hiervoor zouden geven.

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

Avondeten

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.*