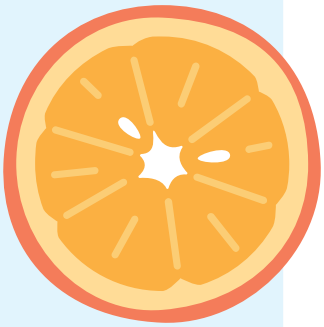
Voedingsles 5

Tussendoortjes

In deze les bespreken we tussendoortjes. Deelnemers leren het verschil tussen gezonde en ongezonde tussendoortjes en krijgen handvatten om voor de gezondere keuze te gaan.

Voor deze les gebruik je het materiaal en de opdrachten uit les 5 in het werkboek.



Kernbegrippen & theorie

Gezonde en ongezonde tussendoortjes
Gezonde tussendoortjes hebben een goede voedingswaarde en zorgen langdurig voor een gevuld gevoel. Bij ongezonde tussendoortjes is dit gevoel vaak maar kort. Ongezonde tussendoortjes zijn producten met verzadigde vetten en/of transvetten, en bevatten vaak veel suiker. Het doel van deze les, is de focus leggen op snacks die energie geven zonder de bloedsuikerspiegel te veel te laten schommelen, en die tegelijkertijd het lichaam voorzien van essentiële voedingsstoffen.

Ondersteunend materiaal

Hand-outs
Recept van de week: Groene salade

Powerpoint
Voorbeelden van gezonde tussendoortjes

Werkvormen
Samen een mindmap over tussendoortjes maken. Klassikaal een dagmenu maken en bespreken welke tussendoortjes daarbij goed zouden passen.

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

Voorbereiding les 5

Tussendoortjes

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.*