Voedingsles 9

Honger, bewust eten en verzadiging

In deze les bespreken we hoe honger en verzadiging werken. Deelnemers leren over verschillende soorten honger, en hoe bewust eten kan bijdragen aan een verzadigd gevoel.

Voor deze les gebruik je het materiaal en de opdrachten uit les 9 in het werkboek.

Kernbegrippen & theorie

Honger
Als we het hebben over honger, maken we onderscheid tussen twee primaire categorieën: hoofdhonger en maaghonger. Maaghonger is een lichamelijke honger, wat betekent dat je lichaam energie nodig heeft. Hoofdhonger is honger krijgen door mentale redenen of door je omgeving.

Verzadiging
Wanneer het lichaam genoeg voeding heeft binnengekregen, treedt er een verzadigd gevoel op. De signalen van verzadiging zijn pas na ongeveer 20 minuten merkbaar.

Ondersteunend materiaal

Hand-outs
Recept van de week: Pasta met Tonijn

Powerpoint

Werkvormen
Wat weten de deelnemers nog van de vorige les? Een quiz over het etiket om de kennis op te frissen.

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

Voorbereiding les 9

Honger, bewust eten en verzadiging

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.*