Naam:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Klas:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Docenten van De Meergronden

Voeding & Beweging

Werkboek 2



Inhoud

[Hoofdstuk 2 Voedingsmiddelen 2](#_Toc514150994)

[Hoofdstuk 3 Eetgewoonten & gezond eten 8](#_Toc514150995)

# Hoofdstuk 2 Voedingsmiddelen

**Opdracht 6**

Beantwoord de volgende vragen.

1. Wat zijn voedingsmiddelen?

Voedingsmiddelen zijn alle dingen die ………………………………………………….

1. Wat zijn voorbeelden van plantaardig voedingsmiddelen? Schrijf er drie op.

……………………………………………………………………………………………….

……………………………………………………………………………………………….

……………………………………………………………………………………………….

……………………………………………………………………………………………….

1. Wat zijn voorbeelden van dierlijke voedingsmiddelen? Schrijf er drie op:

……………………………………………………………………………………………….

……………………………………………………………………………………………….

……………………………………………………………………………………………….

……………………………………………………………………………………………….

1. Waarom zijn voedingsstoffen belangrijk? Antwoord in een volledige zin.

……………………………………………………………………………………………….

……………………………………………………………………………………………….

………………………………………………………………………………………………

1. Voedingsstoffen hebben vier verschillende functies. Schrijf deze vier functies op:

……………………………………………………………………………………………….

……………………………………………………………………………………………….

……………………………………………………………………………………………….

……………………………………………………………………………………………….

**Opdracht 7**

Voedingsstoffen geven je lichaam brandstoffen, bouwstoffen, beschermende stoffen en reservestoffen. In de linker kolom van tabel 1 zie je wat functies van deze stoffen zijn.

* Zet bij elke functie een kruisje in de goede kolom.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Functie** | **Brandstoffen**  | **Bouwstoffen**  | **Beschermende stoffen** | **reservestoffen** |
| **Zorgen ervoor dat je lichaam niet te warm of te koud worden.** |  |  |  |  |
| **Zorgen ervoor dat je niet snel ziek wordt.** |  |  |  |  |
| **Worden pas gebruikt als je lichaam ze nodig heeft.** |  |  |  |  |
| **Zorgen ervoor dat je lichaam nieuwe lichaamscellen maakt.** |  |  |  |  |
| **Regelen allerlei processen in je lichaam.** |  |  |  |  |
| **Geven energie aan je spieren en organen.** |  |  |  |  |
| **Zorgen ervoor dat je kunt groeien** |  |  |  |  |

 Tabel 1

**Opdracht 8**

Beantwoord de volgende vragen.

1. Er zijn zes groepen voedingstoffen schrijf ze op:

- …………………………………………………-…………………………………………….

- …………………………………………………-…………………………………………….

- …………………………………………………-…………………………………………….

1. Welke functies hebben koolhydraten? Schrijf er drie op.

……………………………………………………………………………………………….

……………………………………………………………………………………………….

1. Schrijf twee koolhydraten op

- ……………………………………………-………………………………………………….

1. In welke producten zitten veel koolhydraten? Schrijft er vier op.

-…………………………………………………-…………………………………………….

-…………………………………………………-…………………………………………….

1. Wat is de belangrijkste functie van eiwitten?

……………………………………………………………………………………………….

1. In welke producten zitten veel eiwitten? Schrijf er vier op

-…………………………………………………-…………………………………………….

-…………………………………………………-…………………………………………….

1. Jonge opgroeiende kinderen moeten eiwitrijkvoedsel eten. Leg dit uit

…………………………………………………..…………………………………………….

……………………….………………………….…………………………………………….

1. Ouderen worden geadviseerd om meer mineralen en vitamines tot zich te nemen. Waarom is dit?

…………………………………………………..…………………………………………….

……………………….………………………….…………………………………………….

**Opdracht 9**

In tabel 2 zie je zes groepen voedingstoffen staan.

* Kruis aan welke functies de voedingstoffen hebben.
* Schrijf in de laatste kolom drie voedingsmiddelen waar veel van die voedingstof in zit.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Voedingstof** | **Bouwstof**  | **Brandstof** | **Reservestof** | **Beschermende stof** | **Voedingsmiddelen die veel van deze stof bevatten** |
| **Eiwitten** |  |  |  |  |  |
| **Koolhydraten** |  |  |  |  |  |
| **Vetten** |  |  |  |  |  |
| **Water**  |  |  |  |  |  |
| **Mineralen** |  |  |  |  |  |
| **Vitamines** |  |  |  |  |  |

 Tabel 2

**Opdracht 10 – practicum 1 ZETMEEL AANTONEN**

Vraag aan je docent de practicumkaart die bij deze opdracht hoort.

Gebruik deze pagina om de opdrachten te maken die daarop staan.

**Opdracht 11**

Aan veel voedingsmiddelen worden additieven (E-nummers) toegevoegd.

* Waarom wordt dat gedaan? Schrijf drie redenen op.

…………………………………………………..…………………………………………….

……………………….………………………….…………………………………………….

…………………………………………………..…………………………………………….

**Opdracht 12 practicum Etikettenleer**

Vraag aan je docent de practicumkaart die bij deze opdracht hoort.

Gebruik deze pagina om de opdrachten te maken die daarop staan.

# Hoofdstuk 3 Eetgewoonten & gezond eten

**Opdracht 13**

Beantwoord de volgende vragen.

1. Waarom eet je. Geef drie redenen, in volledige zinnen.

…………………………………………………..…………………………………………….

……………………….………………………….…………………………………………….

…………………………………………………..…………………………………………….

1. Als je geen vis of vlees eet ben je een. En als je helemaal geen dierlijke producten consumeert ben je een.

-………………………………………………-…..…………………………………………….

1. Waarom eten sommige mensen geen vlees en vis? Schrijf twee reden op.

…………………………………………………..…………………………………………….

……………………….………………………….…………………………………………….

1. Vul onderstaande tabel in.
zullen vegetariërs of veganisten deze voedingsmiddelen eten of drinken?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Vegetariër | Veganist |
| Haring |  |  |
| Geitenmelk |  |  |
| Groente |  |  |
| Sojabonen |  |  |
| Hamburger |  |  |
| Eieren |  |  |

 Tabel 3: vegetariër of veganist

**Opdracht 14**

Kleur onderstaande schijf van vijf in. Gebruik internet om te kijken hoe dat moet.

Schrijf in elk vak, uit het vak, iets wat jij lekker vindt op.



Dit zijn producten die ik lekker vindt die buiten de schijf van vijf vallen.

**Opdracht 15**

Recepten analyseren.

In deze opdracht krijg je 2 recepten.

Maak van deze recepten een schijf van vijf.

Schijf van vijf van recept 1

Schijf van vijf van recept 2

**Opdracht 16**

Vraag aan je docent de practicumkaart: “jouw voedingsdagboek”

Hieronder heb je de ruimte om de opdrachten te maken:

**Opdracht 17**

Beantwoord de volgende vragen.

1. Wat is obesitas?

…………………………………………………..…………………………………………….

……………………….………………………….…………………………………………….

1. Mensen met overgewicht en obesitas hebben meer kans op bepaalde ziekten. Welke ziektes zijn dat? Schrijf er 3 op.

…………………………………………………..…………………………………………….

……………………….………………………….…………………………………………….

1. Myrthe is een volwassen vrouw en heeft een BMI van 26,2. Wat betekent dat?

…………………………………………………..…………………………………………….

……………………….………………………….…………………………………………….

1. Wat is ondergewicht?

…………………………………………………..…………………………………………….

……………………….………………………….…………………………………………….

**Opdracht 18**

Bereken jou BMI en geef jezelf een advies.

**Opdracht 19**

Maak een folder waarin je informatie verschaft over een van de volgende eetstoornissen:

* Boulimia Nervosa;
* Anorexia Nervosa;
* Orthorexia Nervosa;
* Binge Eating Disorder;
* Eetstoornis NAO;
* Pica Eetstoornis.

**Wat heb je nodig:**

* Een verwerkingsprogramma zoals Word;
* De werkkaart: Hoe maak je een Folder.

**Eisen van de folder:**

* Wat houdt de eetstoornis in?
* Wat zijn de symptomen van deze eetstoornis?
* Wat kunnen de gevolgen zijn van deze eetstoornis?
* Wat kan iemand met zo’n eetstoornis het beste doen?
* Wat kan de omgeving van de persoon met de eetstoornis het beste doen?
* Hoe genees je deze eetstoornis?
* Bronvermelding.
* Afbeeldingen.
* Mooie en duidelijke lay-out.

**Opdracht 20**