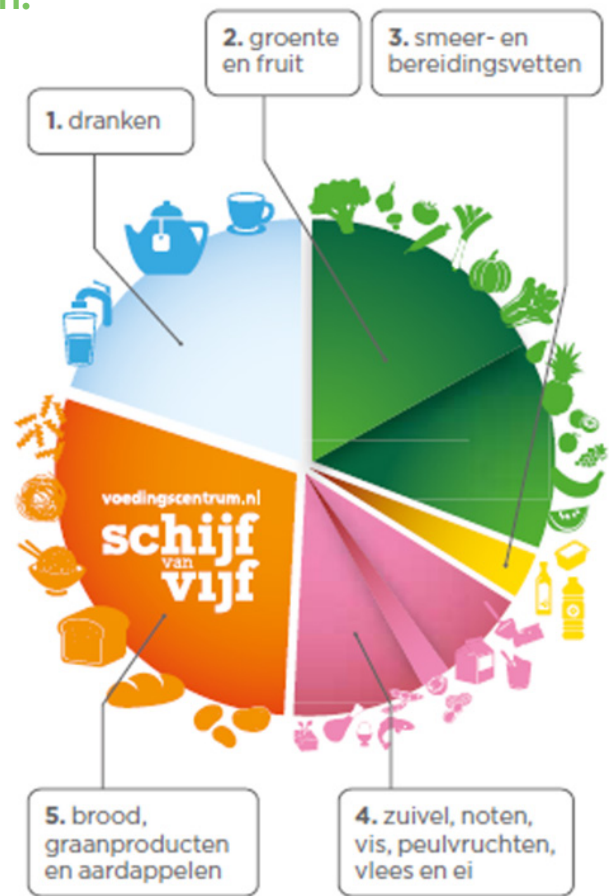


Werkblad 1 – Gezond eten

Er is veel informatie over gezond eten.

Hier zie je de 'Schijf van Vijf'.
Daarin zie je 5 vakken.
Bij de vakken zie je eten en drinken.
Kies elke dag genoeg uit elk vak.
Dan eet je gezond.
Bekijk de Schijf van Vijf en
beantwoord samen de vragen.



1. Wat staat er allemaal bij de vakken?

.....

.....

.....

.....

.....

Deze opdracht komt uit het boekje Succes! Rekenen 1F / R9 / Gezond eten en lekker bewegen

2. De vijf vakken zijn niet even groot. Waarom is dat zo? Wat denk je?

.....

.....

3. Welke twee vakken zijn het grootst?

.....

.....

4. Welk vak is het kleinst?

.....

5. Eet jij elke dag iets uit elk vak?

.....

.....

Instructie app 'Kies ik gezond' op je telefoon zetten

Volgende les gaan we oefenen met de app
'Kies ik gezond?' van het Voedingscentrum.

De les is op:

Het is handig als je deze app alvast op je telefoon zet.
Vind je dat lastig? Vraag dan of iemand je kan helpen.

Je vindt de app op:

www.voedingscentrum.nl/nl/thema/apps-en-tools-voedingscentrum/kies-ik-gezond-.aspx

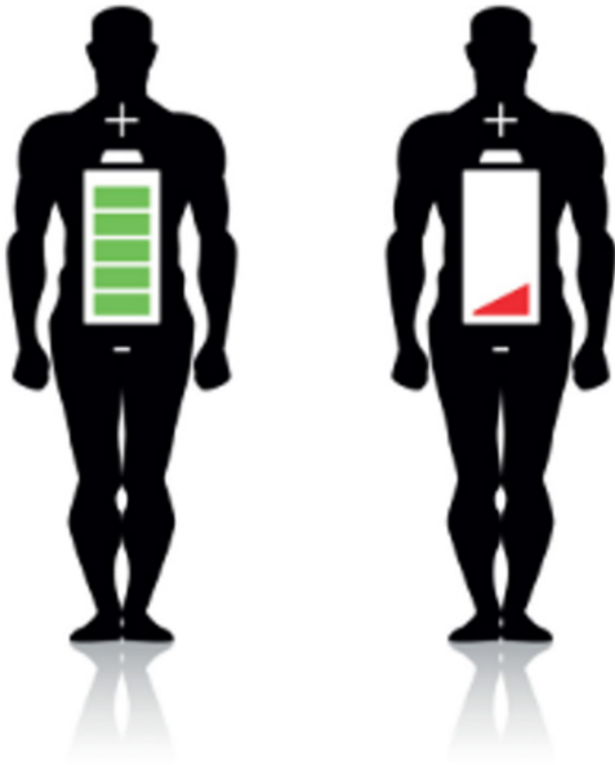
Of via deze QR-code:



De app ziet er zo uit:



Werkblad 2 – Gezond eten



Wat is energie?

Je hebt energie nodig om te bewegen.
Maar ook om goed te kunnen werken.
Je kunt je lichaam vergelijken met een batterij.
Om een batterij op te laden heb je voeding nodig.

Eten en drinken geeft jouw lichaam energie.
Als je beweegt, gebruik je energie.
De batterij loopt daardoor leeg.
En dat is nou precies de bedoeling!
Je moet energie gebruiken.

Kilocalorieën

Energie in eten noemen we kilocalorieën.
Dat is de 'maat' voor energie.
De afkorting voor kilocalorieën is kcal*.

Hoeveel calorieën heb je nodig per dag?

- Een man: gemiddeld 2.500 kcal.
- Een vrouw: gemiddeld 2.000 kcal.

Deze opdracht komt uit de cursus Voel je goed / les 5 / Wat is energie?

Waarmee verbruik je energie?

Je lichaam verbruikt altijd energie.

Zelfs als je slaapt of stil zit.

Maar als je beweegt, verbruik je meer energie.

Dat komt omdat je spieren dan meer energie nodig hebben.

Hieronder zie een tabel.

Je ziet hoeveel kcal je per uur verbruikt.

Met...	verbruik je zoveel kcal per uur
lopen (rustig hardlopen)	230
fietsen	300
baantjes zwemmen	540
voetballen	420
lezen	85
eten	95
tv kijken	75
slapen	6

Werkblad 3 – Gezond eten

1

Open de app en kies streepjescode scannen



2

Scan de code en kies voedingswaarden



3

Kijk hoeveel calorieën erin zitten. En welke voedingsstoffen



4

Je kunt zien waarom dit product niet in de schijf van vijf zit



Op alle producten staat een etiket.
Daarop staat welke voedingsstoffen erin zitten. En hoeveel calorieën. Die etiketten zijn vaak moeilijk om te lezen.
Met de app 'Kies ik gezond?' is het makkelijker. Kijk maar:

Gemiddelde voedingswaarde / Valeurs nutritionnelles moyennes / Nährwerte / Información nutricional / Valores nutricionales médios

	ø/100 g	ø/30 g	% RI
Energie/Energie/Energie/Valor energético/Energia	2776 kJ/672 kcal	835 kJ/202 kcal	10 %
Vetten/Matières grasses/Fett/Grasas/Lípidos waarvan verzadigde vetzuren/dont acides gras saturés/davon gesättigte Fettsäuren/de los cuales, saturados/dos quais saturados	61,3 g	18,4 g	26 %
Koolhydraten/Glucides/Kohlenhydrate/Hidratos de carbono/Hidratos de carbono waarvan suikers/dont sucres/davon Zucker/de los cuales, azúcares/dos quais açúcares	4,2 g	1,3 g	<1 %
Vezels/Fibres alimentaires/Ballaststoffe/Fibra alimentaria/Fibra	3,4 g	1,0 g	1 %
Eiwitten/Protéines/Eiweiß/Proteínas/Proteínas	9,6 g	2,9 g	13 %
Zout/Sel/Salz/Sal/Sal	20,9 g	6,3 g	<1 %

RI (reference intake) = Referentie-inname van een gemiddelde volwassene (8400 kJ/2000 kcal)/Apport de Référence pour un adulte-type (8400 kJ/2000 kcal) (AR)/Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ/2000 kcal)/Ingesta de referencia de un adulto medio (8400 kJ/2000 kcal)/Dose de referencia para um adulto médio (8400 kJ/2000 kcal)

Deze verpakking bevat 10 porties van 30 g./Cet emballage contient 10 portions de 30 g./Inhalt ergibt 10 Portionen à 30 g./Este envase contiene 10 raciones de 30 g./Esta embalagem contém 10 porções de 30 g.

11:17 92%

Productinformatie

Royal Mix ongezoeten Alesto

Past in Schijf van Vijf

Schijf van Vijf

Voedingswaarden per 100 g/ml

Energie (calorieën)	672 kcal
Vetten	61,3 g
- waarvan verzadigd	5,8 g
Koolhydraten	4,2 g
- waarvan suikers	3,4 g
Eiwitten	20,9 g
Zout	< 0,1 g

Ingrediënten

Opdracht

Kijk naar de producten op tafel.

Hoeveel calorieën zitten er in?

En welke voedingsstoffen?

Gebruik de app om de producten met elkaar te vergelijken.

Scan de streepjescode op de producten en vul de tabel in.

Product	kcal	vet	suiker	zout

Welke voedingsstoffen vind jij belangrijk?

Welk product kies je? Praat er samen over.

Instructie app 'Lees Simpel' op je telefoon zetten

Volgende les gaan we oefenen met de app '*Lees Simpel*'.

De les is op:

Het is handig als je deze app alvast op je telefoon zet.
Vind je dat lastig? Vraag dan of iemand je kan helpen.

Je vindt de app op:

www.leessimpel.nl

Of via deze QR-code:



De app ziet er zo uit:



Werkblad 4 – Gezond eten

Soep maken

Eva is bijna jarig.

Ze nodigt mensen uit voor een feestje.

Eva maakt tomatensoep.

Ze heeft een lekker recept.

Bij **ingrediënten** leest zij wat ze nodig heeft.

Bekijk de lijst met wat je nodig hebt voor de soep en beantwoord samen de vragen.

1. Voor hoeveel personen is dit recept?

.....

2. Wat betekent g?

.....

3. Wat betekent ml?

.....

4. Hoeveel olijfolie moet er in de soep?

.....

5. Hoelang duurt het maken van de soep?

.....

Verse tomatensoep

bereidingstijd: 20 minuten klaar

4 porties

Ingrediënten

- 1 ui, in heel kleine stukjes
- 2 tenen knoflook, heel klein gesneden
- 500 gram kleine tomaatjes, in stukjes
- 1 liter water
- 150 gram rundergehakt
- 2 blokjes groentebouillon
- 1 klein blikje tomatenpuree (70 g)
- 50 ml kookroom
- halve eetlepel olijfolie
- zout en peper naar smaak



Werkblad 5 – Gezond eten

Kies een recept uit het blad.

De *Lees Simpel* app kan je helpen om het recept te lezen.

Open de app en maak een foto. Klik op OK.

De app maakt het recept in simpele taal.

ZOETE AARDAPPEL MET KIP EN GEBAKKEN PAKSOI

HOOFDGERECHT - 4 PERS. - 35 MIN. **GEZOND**

IN DIT RECEPT 305 GRAM ZOETE PER VULSEL

Ingrediënten:

- 1 kilo zoete aardappelen (schoongeboend)
- 40 g gember
- 3 tenen knoflook
- 430 g scharrelkipdijfilet
- 3 1/2 el zonnebloemolie
- 1 komkommer (ca. 400 g)
- 1/2 rode peper
- 4 el natuurazijn
- 800 g paksoi
- 1 tl sesamololie
- airfryer

1 Prik met een vork rondom gaatjes in de aardappelen. Verdeel ze over het mandje van de airfryer en bak 30-35 min. op 180 °C.

2 Rasp ondertussen de gember en knoflook fijn. Schep de kip om met de helft van de gember, de helft van de knoflook, een 1/2 el olie, peper en eventueel zout. Laat marineren tot gebruik.

3 Snijd de komkommer in blokjes van 1 cm. Maak de halve rode peper schoon en snijd in dunne ringen. Schep de komkommer om met de rest van de gember, de rode peper, 1 el olie en de azijn. Breng op smaak met peper.

4 Snijd de paksoi in kwarten. Verhit de rest van de olie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de kip 8-10 min. Keer halverwege. Schep uit de pan en laat onder aluminiumfolie rusten. Zet het vuur hoog en bak de paksoi 2 min. Voeg de rest van de knoflook en 50 ml water toe en laat met de deksel op de pan 1 min. stomen op middelhoog vuur. Haal van het vuur, voeg de sesamololie toe.

5 Snijd de zoete aardappelen in de lengte in, maar niet helemaal door. Snijd de kip in reepjes en vul de aardappelen ermee. Verdeel met de paksoi over borden. Serveer de komkommersalade erbij.

TIP Heb je geen airfryer, verpak de ingeprikte zoete aardappelen dan elk in een stuk aluminiumfolie en bak 45-50 min. op 200 °C in de oven.

PP: 610 KCAL - 27 G EIWIT - 24 G VET, WAARVAN 5 G VERZ. - 66 G KOOLHYDRATEN, WAARVAN 14 G SUIKERS - 1 G ZOUT - 11 G VEZELS - PRIJS P.P. € 3,50

** komkommersalade*

- 1 kilo zoete aardappelen (schoongeboend)
- 40 g gember
- 3 tenen knoflook
- 430 g scharrelkipdijfilet
- 3 1/2 el zonnebloemolie
- 1 komkommer (ca. 400 g)
- 1/2 rode peper
- 4 el natuurazijn
- 800 g paksoi
- 1 tl sesamololie
- airfryer

Lees het recept in de app.

Maar let op! De app laat veel tekst weg.

Dat maakt de tekst simpel.

Maar soms iets te simpel!

Kun je zien hoeveel aardappelen je nodig hebt?

En de andere ingrediënten?

Dat staat niet in de app.

Zoek het op in het recept in het blad.

Je weet nu hoe je het recept ongeveer moet maken.

Dat kan je helpen om het recept in het blad te lezen.

Probeer het maar!

Wat staat er in?

 Dit is een recept voor zoete aardappel met kip en gebakken paksoi.

 Het is voor 4 personen en duurt 35 minuten om te maken.

 Je hebt nodig: zoete aardappelen, gember, knoflook, kip, olie, komkommer, rode peper, azijn en paksoi.

 Bak de aardappelen 30-35 minuten in de airfryer op 180 graden.

 Marineer de kip met gember en knoflook.

 Maak een komkommersalade met