

Voedingsmiddelen buiten de voedingsdriehoek

Vak: TV Huishoudkunde

Vakleerkracht: K. Langlet en M. Torfs

Klas: 4VV

Naam:

TE BEREIKEN DOELEN

1	Ik kan aantonen welke voedingsmiddelen tot de 'rode zone' behoren.
2	Ik kan in eigen woorden uitleggen waarom voedingsmiddelen tot de 'rode zone' behoren.
3	Ik kan aantonen welke koolhydraatbronnen een goede keuze zijn en welke tot de 'rode zone' behoren.
4	Ik kan uitleggen wat de gevolgen zijn van een teveel aan suiker.

Bekijk het filmpje en los de vragen op.

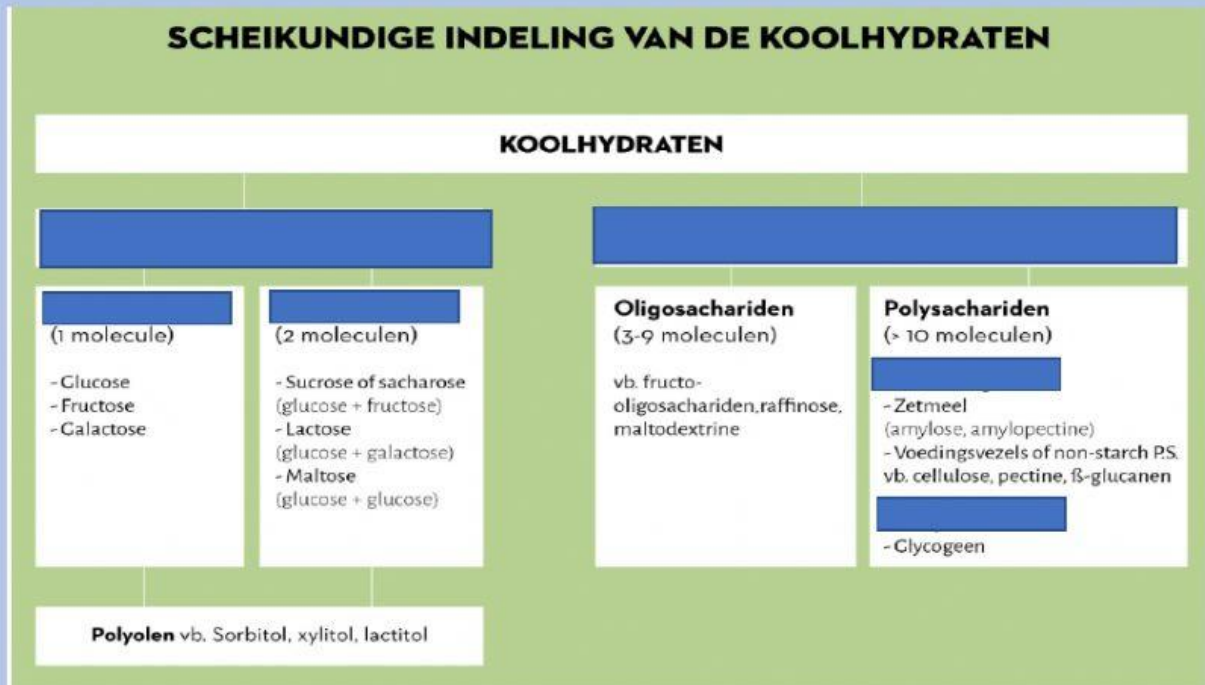
1 Welke voedingsmiddelen behoren tot de rode zone?

- ☐ Voedingsmiddelen die nuttig zijn voor ons lichaam.
- ☐ Voedingsmiddelen die veel vrije suikers bevatten.
- ☐ Voedingsmiddelen die veel bewerkte koolhydraten bevatten.
- ☐ Voedingsmiddelen die veel onbewerkte koolhydraten bevatten.

2 Tot welke zone behoren volgende voedingsmiddelen?

- Sportdrink:
- Appelmoes:
- Rijstwafel:
- Chocopasta:
- Banaan:
- Salami:
- Druivensap:
- Pizza:
- Hamburger:
- Koekjes:
- Honing:
- Suikersiroop:
- Peer:
- Bier:
- Energydrink:

3 Vul het schema aan. Selecteer het juiste antwoord.



4 Bevatten volgende voedingsmiddelen vrije suikers? Ja of nee?



5 Zijn onderstaande afbeeldingen, gevolgen van een te veel aan suikers? Ja of nee?

