

Smakelijk en Fit

Voedingsdriehoek

- Veel **water** drinken is belangrijk
- Donkergroene zone = **planten**
- Lichtgroene zone = **dieren en planten**
- Oranje zone = **dieren en boter**
- Rode bol = **verwennerijtjes**
 - af te raden, maar niet verboden



Gezonde Voeding

Tussendoortjes

- Gezonde keuze maken: Kies gezonde tussendoortjes.
Bijvoorbeeld, kies voor fruit in plaats snoepgoed en kijk geen tv tijdens het eten.

Gezonde Brooddoos

- Veel producten uit de groene zone's (donkergroen en lichtgroen)
- Weinig of geen producten uit de oranje en rode zone's

Onze voeding

Brood maken

- Ingrediënten:
 - **zout**
 - **gist**
 - **water**
 - **meel = gemalen graan**

Van Grondstof naar Product

- Brood → [graan](#).
- Suiker → [suikerbiet](#).
- Kaas → [melk](#).
- Chocolade → [cacaobonen](#).

Reclame

Merken en Slogans Herkennen

- Voorbeeld: MONSTER-fietsen
- Effectiviteit van Reclame:
 - [Korting](#)
 - [Leuke figuren](#)
 - [Bekende personen](#)
 - [Cadeautjes en promoties](#)

Planten en Voeding

Delen van planten die we eten

- Voorbeelden:
 - Rabarber → [stengel](#)
 - Maïs → [zaad](#)
 - Sinaasappel → [vrucht](#)
 - Spinazie → [blad](#)
 - Walnoot → [zaad](#)

Producten van Hier

Waarom lokale en seizoensproducten eten?

- Voordelen:
 - [Steunen van lokale boeren](#)
 - [Minder transport = beter voor het milieu](#)
 - [Verser en smaakvoller producten](#)



Smakelijk en Fit

Voedingsdriehoek

- Veel drinken is belangrijk
- Donkergroene zone =
- Lichtgroene zone =
- Oranje zone =
- Rode bol =
 - af te raden, maar niet verboden



Gezonde Voeding

Tussendoortjes

- Gezonde keuze maken: Kies gezonde tussendoortjes.
Bijvoorbeeld, kies voor fruit in plaats snoepgoed en kijk geen tv tijdens het eten.

Gezonde Brooddoos

- Veel producten uit de groene zone's (donkergroen en lichtgroen)
- Weinig of geen producten uit de oranje en rode zone's

Onze voeding

Brood maken

- Ingrediënten:
 -
 -
 -
 -

Van Grondstof naar Product

- Brood →
- Suiker →
- Kaas →
- Chocolade →

Reclame

Merken en Slogans Herkennen

- Voorbeeld: MONSTER-fietsen
- Effectiviteit van Reclame:
 -
 -
 -
 -

Planten en Voeding

Delen van planten die we eten

- Voorbeelden:
 - Rabarber →
 - Maïs →
 - Sinaasappel →
 - Spinazie →
 - Walnoot →

Producten van Hier

Waarom lokale en seizoensproducten eten?

- Voordelen:
 -
 -
 -

