



## De voedingsmiddelen en voedingsstoffen van je ontbijt

### Opdracht:

Welke voedingsstoffen vind je in de verschillende voedingsmiddelen van je ontbijt?

### Doelstelling:

De leerlingen krijgen inzicht over de verschillende voedingsmiddelen en hun voedingsstoffen.

**Doelgroep:** 2<sup>de</sup> en 3<sup>de</sup> graad ASO, TSO, KSO en BSO

**Sluit aan bij de les:** biologie / natuurwetenschappen / PAV

**Benodigheden:** werkblad

**Vorm:** klassikale inleiding, evaluerend onderzoek

### Aanvullend lesmateriaal:

'BOOST', achtergrondinformatie voor leerkrachten p. 33

'BOOST' het magazine voor leerlingen secundair onderwijs

➔ [www.wakkerebakker.be](http://www.wakkerebakker.be)

➔ [www.alledagenbrood.be](http://www.alledagenbrood.be)

➔ [www.fitteschool.be/html/fiches/secundair-ochtend.html](http://www.fitteschool.be/html/fiches/secundair-ochtend.html)

➔ [www.fitteschool.be/html/testjezelf/testjezelf.html](http://www.fitteschool.be/html/testjezelf/testjezelf.html)

➔ [www.mijnactievevoedingsdriehoek.be](http://www.mijnactievevoedingsdriehoek.be)

### Suggesties tot aanvulling:

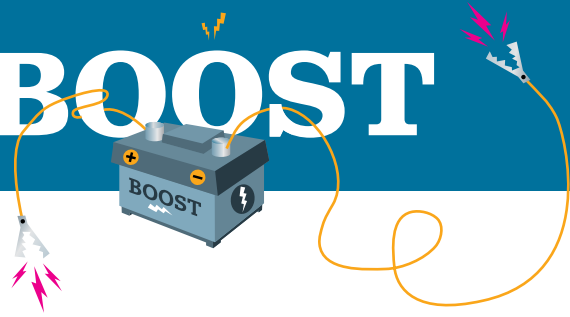
Weten over eten: Doorgrond het etiket met een simpele klik

➔ [www.nice-info.be/BENL/site/wetenovereten-detail.aspx?vPK=102&page=0](http://www.nice-info.be/BENL/site/wetenovereten-detail.aspx?vPK=102&page=0)

Voedingsinformatie op het etiket. Helpt het de consument gezonder te leven? Nutrinenews september 2011

➔ [www.nice-info.be/BENL/site/nutrinenews-detail.aspx?vPK=1007&k=451](http://www.nice-info.be/BENL/site/nutrinenews-detail.aspx?vPK=1007&k=451)

➔ [www.alledagenbrood.be/gezonde\\_basis.html](http://www.alledagenbrood.be/gezonde_basis.html) (vermelding van voedingsstoffen in verschillende broodsoorten)



### Werkwijze

De leerkracht bespreekt:

- De voedingsaanbevelingen voor het ontbijt aan de hand van de actieve voedingsdriehoek
- wat voedingsmiddelen zijn en waar ze uit bestaan
- de voedingsstoffen die in voedingsmiddelen kunnen zitten
  - eiwitten, vetten, verteerbare koolhydraten, water, mineralen spoorelementen, vitamines, voedingsvezels

#### Welke functies de voedingsstoffen hebben in het lichaam.

Bouwstoffen, beschermende stoffen en brandstoffen.

#### Vertel wat de functie van eiwitten zijn bij de voeding en vertering

Het zijn bouwstoffen, zijn bestandsdeel van cytoplasma, kernplasma of tussencelstof, versnellen chemische reacties, regelen processen in het lichaam (transport) soms ook als brandstof

#### Wat voor voedingsstof zijn koolhydraten en wat is de functie van ze in het verteringsstelsel?

Brandstoffen je kunt er het grootste gedeelte van je energiebehoefte mee voorzien, de rest wordt in je lichaam opgenomen of glycogeen van gemaakt.

#### Waar bestaan vetten uit?

Verzadigd of onverzadigd

#### Wat is het verschil tussen verzadigd en onverzadigde vetmoleculen?

Verzadigd maximale aantal watermoleculen en rechthoekig onverzadigd niet

#### Waar kunnen vetten voor zorgen?

Als het cholesterol wordt dat kan de bloedvaten vernauwen en kan het bloed er moeilijker doorheen stromen onverzadigde vetten zorgen dat dit weer wordt opgelost

#### Waar dienen vetten voor in het verteringsstelsel?

Als brandstoffen reserve energiebron zorgt voor warmte soms ook als bouwstof

#### Waar dient water voor in het verteringsstelsel?

Bouwstof, transportmiddel oplosmiddel regeling bij lichaamstemperatuur (verdamping = zweet)

#### Wat zijn mineralen wat is de functie van ze?

Het zijn zouten, zijn bouwstoffen en je hebt er maar een klein beetje van nodig per dag

#### Waar bestaan mineralen allemaal uit?

Kalium, ijzer, calcium dit zijn spoorelementen

#### Wat zijn spoorelementen?

Fosfor, fluor, jood, magnesium, zwavel fluor is dan weer nodig voor het gebit

#### Vertel wat de functie van vitamines is bij voeding en vertering?

Zorgen dat je gezond blijft, sommige maakt het lichaam zelf (pro-vitamines) bij gebrek aan vitamines ontstaan er gebrekziektes maar teveel kan je ook ziek van raken

#### Wat is de basis van gezonde voeding?

De actieve voedingsdriehoek en een gevarieerde voeding.

#### De Belgische voedingsmiddelentabel

Is een tabel waarin je kan aflezen welke voedingsstoffen worden aangebracht door de verschillende voedingsmiddelen. De voedingsmiddelen zijn uitgedrukt per 100g of per portie.