

Werkblad

Deze opdracht kan ook interactief uitgevoerd worden op de website: www.fitteschool.be > Test Jezelf > Mijn actieve voedingsdriehoek. Met 'Mijn actieve voedingsdriehoek', een webapplicatie, kan je precies te weten komen of jij evenwichtig eet en beweegt, hoe je dat doet, wanneer je dat kan doen, en waarom je eigenlijk zo zou eten en bewegen. De webapplicatie bevat naast de individuele test ook achtergrondinformatie over evenwichtig eten en gezond bewegen samen met recepten.

1. Noteer in de tabel, bij de juiste groep, alle voedingsmiddelen die op één dag gegeten en gedronken hebt. *Raadpleeg de actieve voedingsdriehoek op de website om te bepalen bij welke groep de voedingsmiddelen horen.*
2. Noteer voor elk voedingsmiddel ook hoeveel je ervan gegeten of gedronken hebt. Bekijk ook hoeveel lichaamsbeweging je hebt gehad + welke activiteiten.

3. Vergelijk nu de hoeveelheid die je van elke voedingsgroep gegeten of gedronken hebt met de aanbevolen hoeveelheid uit de actieve voedingsdriehoek.

- a. Van welke groepen heb je meer dan de aanbevolen hoeveelheid gegeten of gedronken?
- b. Van welke groepen heb je minder dan de aanbevolen hoeveelheid gegeten of gedronken?
- c. Van welke groepen heb je helemaal niets gegeten of gedronken?
- d. Mag je besluiten dat je die dag een evenwichtige voeding hebt gehad?
- e. Wat had je meer of minder moeten eten om wel tot een evenwichtige voeding te komen die dag?
- f. Heb jij voldoende lichaamsbeweging?

DE ACTIEVE VOEDINGSDRIEHOEK

