

Invullijst poké bowl

Ontwerp je eigen poké bowl

Naam team:

Voornamen leerlingen:

School:

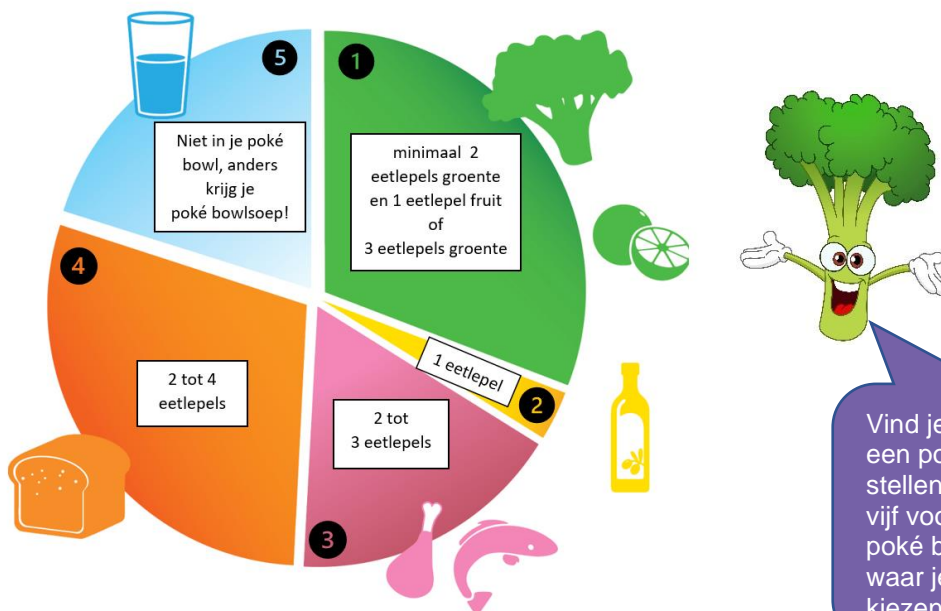
Klas:

1. Kies uit vak 1 in elk geval 3 eetlepels, waarvan er maar één eetlepel fruit mag zijn.
2. Kies uit vak 2 maar 1 eetlepel.
3. Kies uit vak 3 niet meer dan 3 eetlepels.
4. Kies uit vak 4 minstens 2, maar niet meer dan 4 eetlepels.
5. Voor vak 5 (water) zorgen wij tijdens de bootcamp. Dat hoeft niet in je poké bowl.
6. Kies ook duurzaam; zorg dat minimaal 4 producten van jouw poké bowl uit de buurt (< 30 km) komen.

Poké bowl naam:

Elk vakje staat voor één eetlepel. Je kunt natuurlijk ook ½ eetlepels doen of ¼ eetlepels. Kijk ook bij de voorbeeld poké bowls in bijlage 2a.

Groente en fruit	Smeer- en bereidingsmiddelen	Vis, peulvruchten, vlees, ei, noten en zuivel	Brood, graanproducten en aardappelen
🍴	🍴	🍴	🍴
🍴		🍴	🍴
🍴		🍴	🍴
🍴			🍴



Vind je het lastig om zelf een poké bowl samen te stellen? We hebben ook vijf voorbeelden van poké bowls gemaakt, waar je ook uit kunt kiezen (zie bijlage 2A).