



Werkboek

Food Challenge lessen



WERKBLAD 1.1

Veel of weinig goede voedingsstoffen?

Opdracht

Houd de juiste duim omhoog!

Wanneer je denkt dat in het product veel goede voedingsstoffen zitten, dan houd je deze groene duim omhoog.



WERKBLAD 1.1

Veel of weinig goede voedingsstoffen?

Opdracht

Houd de juiste duim omhoog!

Wanneer je denkt dat in het product weinig goede voedingsstoffen zitten, dan houd je deze rode duim omhoog.



WERKBLAD 1.2

Welke voedingsstoffen eet jij?





Opdracht

Schrijf op wat jij gisteren allemaal gegeten hebt.

Voor alles wat je hebt gegeten, geef je 2 dingen aan:

1 - Zitten er veel of weinig goede voedingsstoffen in?

2 - Welke taken hebben de voedingsstoffen? Je mag meer taken aankruisen.

Ik heb gegeten/gedronken	1. Hier zitten veel / weinig goede voedingsstoffen in	2. Taak van de voedingsstoffen is (Vink de passende taak/taken aan)			
		 Brandstof	 Bouwstof	 Beschermend	 Verkeerde energie
VOORBEELD: Krentenbol	Weinig				X
VOORBEELD: Gekookt ei	Veel		X		



Wat eet jij?



Wat voor voedingsstoffen zijn het?



Bouwstoffen



Brandstoffen



Beschermende stoffen



WERKBLAD 2.1a



WERKBLAD 2.1a

B



WERKBLAD 2.1a

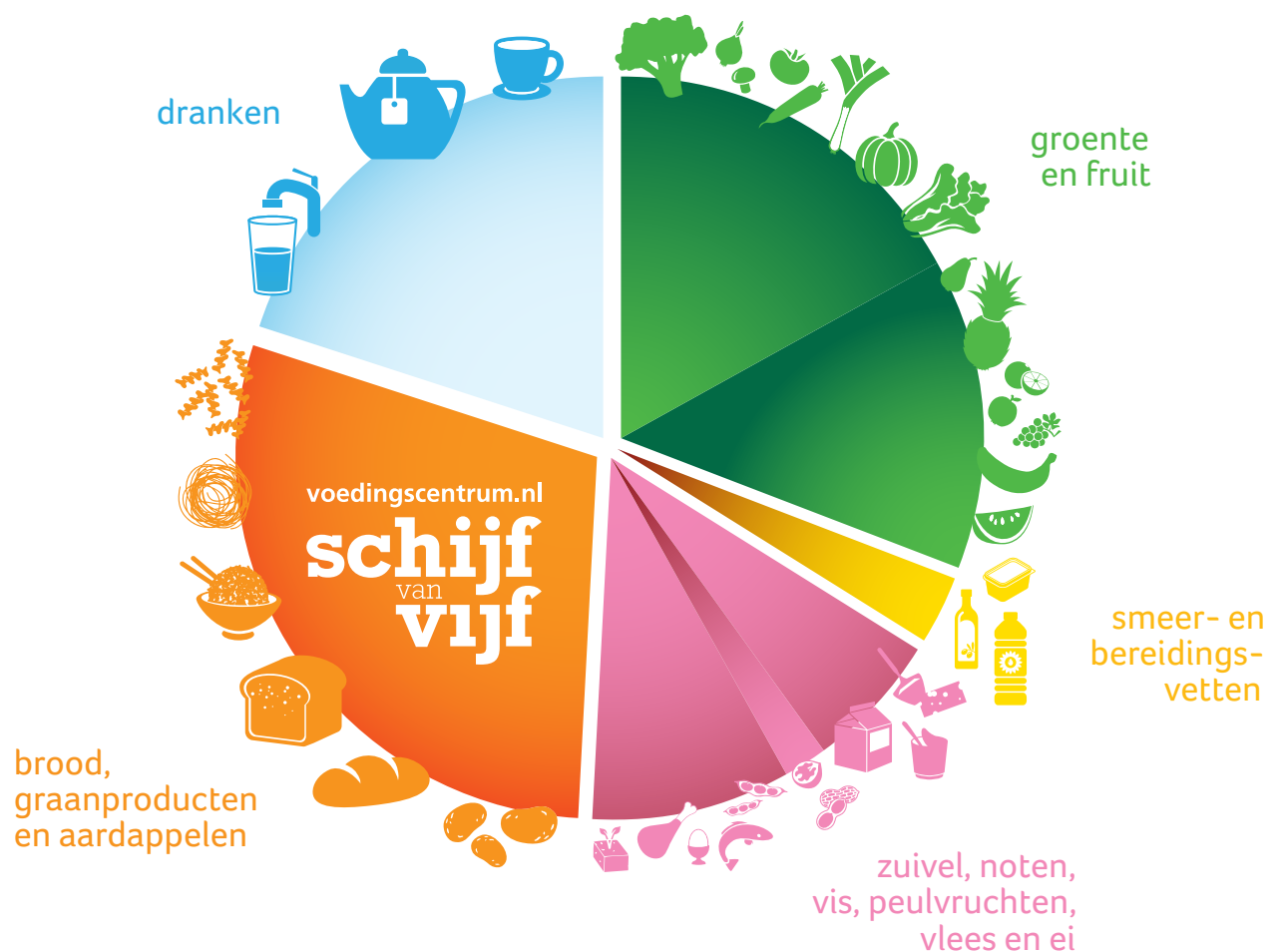


WERKBLAD 2.2b

Schijf van Vijf Sorteerspel

Het spel:

1. Knip alle kaartjes uit
2. Breng de kaartjes naar het juiste vak van de Schijf van Vijf!
3. Je brengt 1 kaartje per keer naar een vak!
4. Veel plezier! 😊





Aardappel



Thee



Appels



Olijfolie



Makreel



Volkorenbrood



Citroen



Margarine



Tomaatjes



Fruitwater



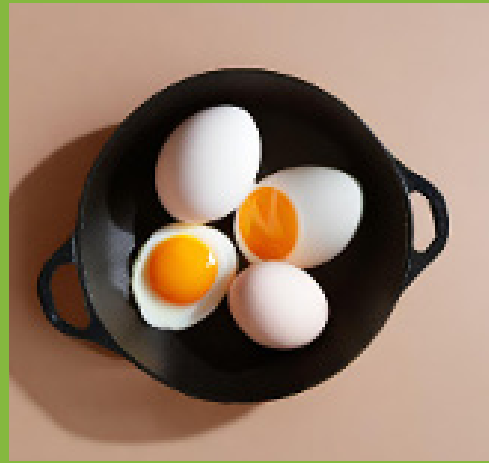
Bruiswater



Zoete aardappel



Champignons



Eieren



Cashewnoten



Quinoa



Lijnzaadolie



Zalm



Mango



Sojabonen



30+ kaas



Linzen



Witlof



Tofu



Zilvervliesrijst



Paprika



Rijstolie



Koffie



100% pindakaas



Mager gehakt



Avocado



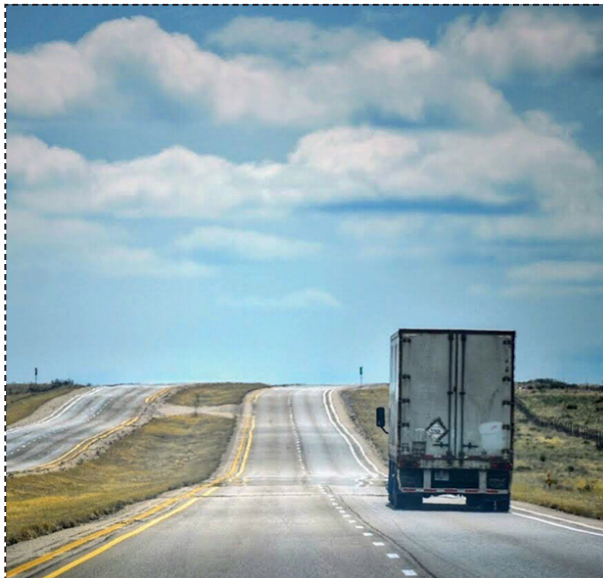
Kipfilet

— = Vouwen

- - - - - = Knippen



Gaan



Te



Lang

— = Vouwen

- - - - - = Knippen



Om



Mee



Bedoeld



WERKBLAD 3.2

Wat is duurzamer?

Het spel

Jouw juf/meester laat afbeeldingen zien en jij kiest welk product jij denkt dat duurzamer is. Houd de kaart omhoog van het product welke volgens jou duurzamer is.

Veel succes en plezier! 😊







Breaburn appel uit Nieuw-Zeeland





Hollandse
Biefstuk

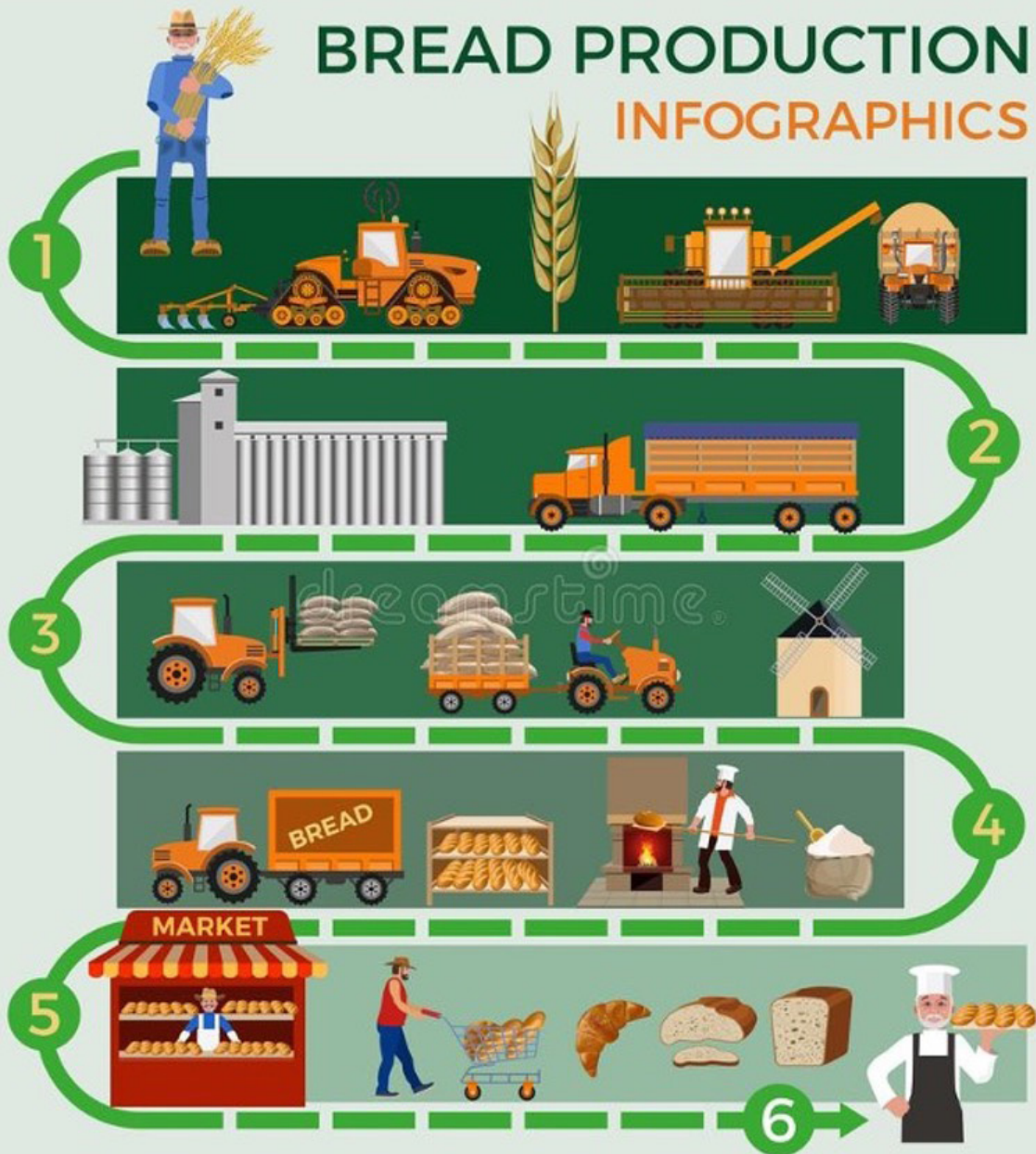








BREAD PRODUCTION INFOGRAPHICS



WERKBLAD 3.3

Pizza Duurzaam!

Jouw opdracht

Jij weet nu heel goed wat duurzaamheid is én wat duurzaamheid met voeding te maken heeft. In deze opdracht ga jij jouw eigen 'Pizza Duurzaam' samenstellen. Wat komt er allemaal op jouw pizza te liggen? 😊



Wat ga je doen?

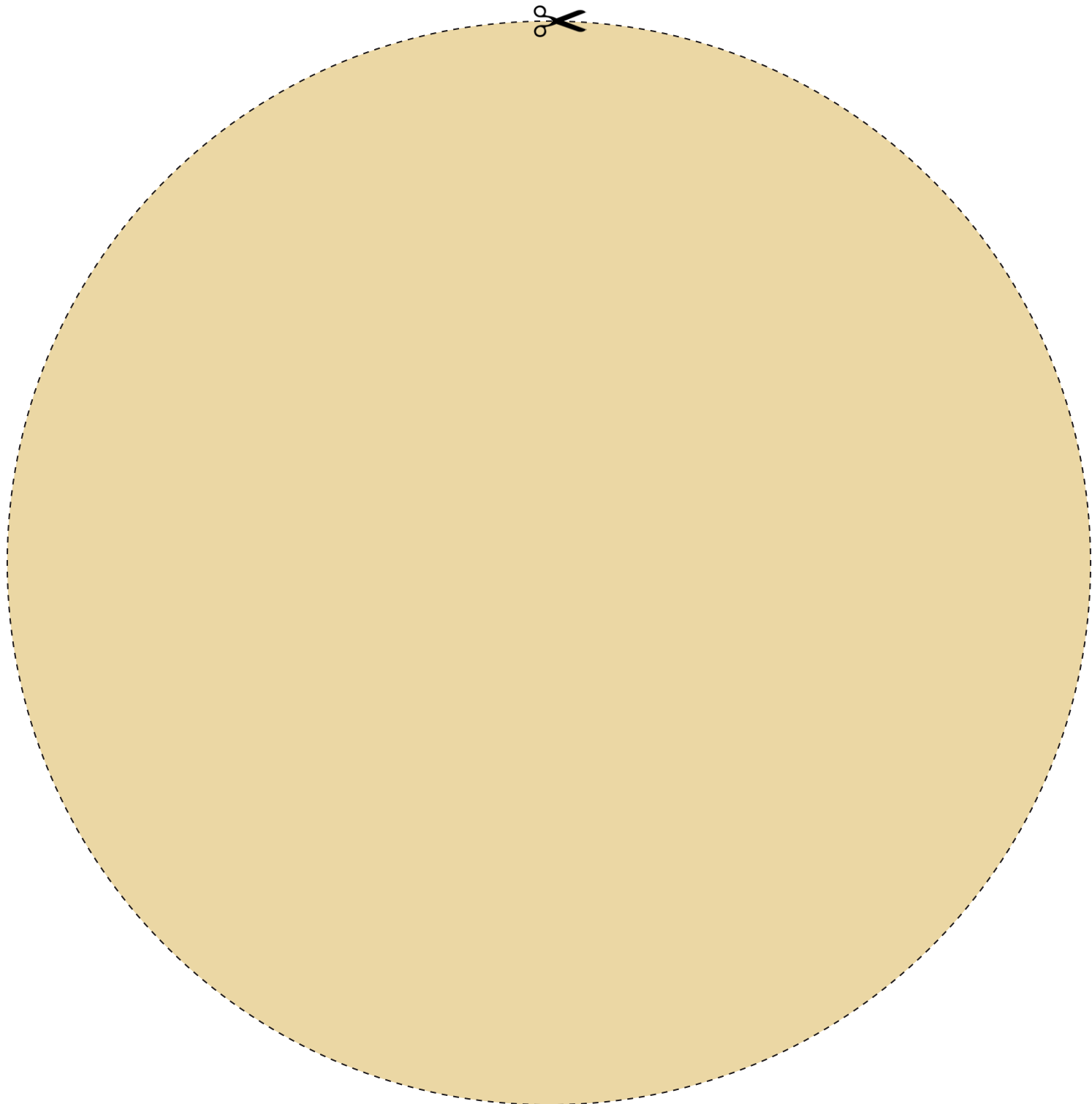
Je vindt hieronder een werkblad met hierop jouw pizzabodem. En een werkblad met allemaal ingrediënten voor op jouw pizza.

1. Knip deze pizzabodem uit en leg deze op je tafel.
2. Van alle ingrediënten zijn steeds 2 keuzes. Één van deze twee keuzes is duurzamer.
3. Knip de keuze die duurzamer is uit en plak deze op jouw pizzabodem.
4. Liggen op jouw pizza alleen duurzame keuzes?

Veel succes en plezier!



JOUW PIZZABODEM





Tomaat uit Spanje



Tomaat uit Nederland



Peer



Ananas



Italiaanse kaas



Nederlandse kaas van de boer



Champignons



Salami



Peer



Ananas

WERKBLAD 4.1





Akkerbouw en tuinbouw

De Nederlandse boeren maken veel van jouw eten. Kan jij verschillende soorten eten uit Nederland bedenken?

Opdracht

Schrijf zoveel mogelijk producten (eten) van **uit de schijf van 5**.

Let op! Het moet wel door de boer in Nederland gemaakt worden!

	Dit wordt in Nederland gemaakt door boeren:
 <p>Brood, granen, aardappelen</p>	
 <p>Groenten en fruit</p>	
 <p>Vis, peulvruchten, vlees, ei en noten</p>	
 <p>Smeer- en bereidingsvetten</p>	

WERKBLAD 4.2

Veeteelt, Akkerbouw of Tuinbouw?

Veeteelt



WERKBLAD 4.2

Veeteelt, Akkerbouw of Tuinbouw?

Akkerbouw



WERKBLAD 4.2

Veeteelt, Akkerbouw of Tuinbouw?

Tuinbouw

