

AUGURKEN MET SLAGROOM

Een evenwichtig menu samenstellen

Inhoud	De leerlingen brengen hun eigen eetgewoontes in kaart en bespreken deze met elkaar. Daarna toetsen ze hun bevindingen aan de voedingsdriehoek en kijken ze of het al dan niet nodig is hun eetgewoontes bij te sturen. Vervolgens stellen ze een gezond dagmenu op voor een klasgenoot, rekening houdend met zijn/haar wensen en leefgewoontes. Tenslotte maken de leerlingen in de leskeuken een deel van het opgestelde menu voor elkaar klaar.
Doelgroep	2de graad TSO, Sociale en Technische Wetenschappen
Vakgebied	TV Huishoudkunde
Duur	3-4 uren
Materialen	werkbladen, computer, kookboeken en/of receptenfiches, ingrediënten voor een lunch en één of twee tussendoortjes
Doelen	<ul style="list-style-type: none">● een kritische houding kunnen aannemen tegenover het eigen voedingspatroon en bereid zijn dit aan te passen, rekening houdend met criteria voor een evenwichtige voeding binnen diverse voedingssystemen● een dagvoeding op basis van een voedingsmiddelentabel en andere informatie over voedingsmiddelen kunnen samenstellen, rekening houdend met de doelgroep● de juiste hoeveelheden en verhoudingen kunnen afmeten

Lesschema

fase	werkvorm	activiteit	materiaal
1	individueel	Ik houd gedurende een week een eetdagboek bij	werkblad 1
2	per twee	Ik vergelijk en bespreken elkaars eetdagboek	werkblad 2
3	per vier	Ik toetsen hun bevindingen af aan de voedingsdriehoek	werkblad 3
4	per twee/ klassikaal per twee klassikaal	Ik stellen criteria op voor een gezonde maaltijd Ik werken een menu voor een gezond ontbijt, twee gezonde tussendoortjes én een gezond lunchpakket uit voor hun partner Ik geven feedback aan elkaar over het voorstel van hun partner	flap werkblad 4 kookboeken receptenfiches computer met internetverbinding
5	per twee	Ik maken (een deel van) het opgestelde menu klaar voor hun partner Ik evalueren het menu dat hun partner heeft klaargemaakt	ingrediënten voor de menu's
6	klassikaal	Ik maken een receptenboekje met de meest originele recepten	

Lesbeschrijving

●●● Fase 1

Vertel aan de leerlingen wat de bedoeling van deze lessenreeks is: een evenwichtig menu voor mekaar opstellen. Vertel hen dat het interessant kan zijn om eerst eens na te gaan in hoeverre ze zelf evenwichtig eten. Om daar zicht op te krijgen, vraag je aan de leerlingen of ze gedurende een week een eetdagboek willen bijhouden. Geef hen daarvoor werkblad 1. Doe dit twee weken voor je met deze lessen start.

●●● Fase 2

Laat de leerlingen per twee zitten. Zeg hen dat ze per twee hun eetdagboeken moeten bekijken en aan elkaar vertellen wat opvalt. Verdeel werkblad 2.

Overloop het werkblad vervolgens klassikaal en laat de leerlingen zelf aangeven wat hen tevreden of ontevreden maakt als ze aan de eigen eetgewoontes denken.

Het kan best dat leerlingen niet van mekaar wisten dat ze thuis vegetarisch aten of misschien worden er bij leerling A thuis gerechten gegeten, waar leerling B nog nooit van gehoord had, of zijn er leerlingen die halal eten ... Geef de leerlingen de kans om die ervaringen ook klassikaal uit te wisselen. Je kan het gesprek stimuleren aan de hand van volgende vragen:

- Vonden jullie het een interessante oefening?
- Heb je iets bijgeleerd over de eetgewoontes van je partner?
- Zijn er zaken die je verrast hebben?
- Wat waren de grote verschillen/gelijkenissen?
- Hebben jullie interessante tips aan elkaar kunnen geven? Welke?

●●● Fase 3

In deze fase laat je de leerlingen hun eetgedrag aftoetsen aan de voedingsdriehoek. Als inleiding kan je de leerlingen volgende vragen stellen:

- Jullie hebben jullie eigen eetgedrag bekeken, kunnen jullie jezelf inschatten als het op gezond eten aankomt?
- Als jullie jezelf zouden moeten evalueren, wat zou je dan bij je eetdagboek zetten?

Hou een kleine poll en schrijf de resultaten op het bord.

Goed bezig	lln
Kan beter	lln
Moet dringend veranderen!	lln

De leerlingen hebben hun eigen eetgedrag nu beoordeeld, maar klopt hun beoordeling? Om dat na te gaan, nemen ze er de voedingsdriehoek bij en kijken ze of ze effectief aan de aanbevolen dagelijkse hoeveelheden fruit, groenten, vezels enzovoort komen.

Voor de voedingsdriehoek kan je ook terecht op de website van het Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie www.vig.be. Daar kan je ook een aangepaste voedingsdriehoek voor de Mediterrane keuken downloaden:

http://www.vig.be/publication.asp?nav=themas_voeding#

Een leuk alternatief voor het aftoetsen aan de voedingsdriehoek is een online test over eetgewoontes. Dergelijke test vind je onder andere op de website van het VIG. Aan de hand van hun eetdagboek zullen de leerlingen de test vlotter kunnen invullen.

www.gezondheidstest.be/testjes/VD_weetwatjeeettest.htm

Misschien hebben de leerlingen nog extra informatie over hun eetgedrag dat ze kunnen aanvullen op werkblad 2. (Bijvoorbeeld: de leerlingen dachten dat ze per dag voldoende fruit aten, maar dat blijkt volgens de aanbevolen hoeveelheden in de voedingsdriehoek niet zo te zijn, dus dat kan een aandachtspunt worden.)

●●● Fase 4

In deze fase werken de leerlingen voor een klasgenoot een gezond ontbijt, twee tussendoortjes en een lunchpakket uit.

Laat de leerlingen zelf de criteria opstellen waaraan een gezonde maaltijd moet voldoen. Noteer de criteria op een grote flap zodat de leerlingen er rekening mee kunnen houden bij het uitwerken van de gezonde snacks.

Stel een hele waaier aan materiaal ter beschikking waarin de leerlingen kunnen grasduinen: kookboeken, receptenfiches, videomateriaal met recepten voor originele gezonde tussendoortjes, ontbijten of slaatjes die ze makkelijk kunnen maken. Op volgende websites vind je heel wat inspiratie voor gezonde recepten:

http://www.vig.be/content/pdf/VD_praktischegids.pdf

www.vegetarisme.be/php/recepten.html

Op de website van het VIG vind je voedingsfiches over de verschillende onderdelen van de voedingsdriehoek.

Maak de leerlingen er attent op dat ze eerst goed moeten weten wat hun partner al dan niet lust, of wat hij of zij eventueel niet mag eten. Geef de leerlingen even de tijd om dit met elkaar te bespreken. Daarna kunnen ze op zoek gaan in het materiaal naar leuke ideeën voor tussendoortjes enzovoort. Ze noteren hun voorstel op werkblad 4.

Geef de leerlingen nog even de kans om hun voorstel af te toetsen bij diegene voor wie het gemaakt is. Verwijs ook nog eens naar de criteria die ze zelf opgesteld hebben. Zeg hen dat ze ook telkens moeten kunnen zeggen aan hun partner waarom ze voor bepaalde recepten of voedingsmiddelen gekozen hebben. Zo kunnen leerlingen kiezen voor een bepaald soort fruit omdat dat het lievelingsfruit is van die persoon. Of nemen ze geen kaas bij het slaatje 's middags omdat die persoon allergisch is voor melkproducten.

●●● Fase 5

In deze fase voeren de leerlingen hun voorstel op papier effectief uit. Afhankelijk van de beschikbare tijd kunnen ze één of twee gezonde tussendoortjes of een gezonde lunch voor elkaar maken. Het kan gezellig zijn om dan samen met de hele klas te lunchen.

Nadat de leerlingen hun dagje gezond achter de rug hebben, kunnen ze aan mekaar vertellen wat ze ervan vonden, of ze dit voor herhaling vatbaar vinden én of ze er iets van opgestoken hebben.

●●● Fase 6

De leerlingen kunnen de verschillende recepten en originele ideeën bundelen in een receptenboekje voor een dagje gezond of ze kunnen een aantal ideeën op de website van de school zetten.

WEET WAT JE EET?

Opdracht

Je leest het wel vaker: jongeren eten ongezond. Te veel fastfood, te weinig groenten en fruit ... Benieuwd hoe het met jouw eetgedrag gesteld is? Hou eens een weekje een eetdagboek bij en wie weet ben je verbaasd over je eigen eetgedrag! Noteer op het overzichtsblad wat je allemaal gegeten of gedronken hebt. Probeer ook de hoeveelheden bij te houden (bijvoorbeeld 1 appel, 2 boterhammen voor ontbijt, 1 blik cola tijdens de lunchpauze). Doe dit zo nauwkeurig mogelijk.



Eetdagboek van

	's morgens	tussendoortje(s)	's middags	tussendoortje(s)	's avonds	in de loop van de avond
maandag						
dinsdag						
woensdag						

	's morgens	tussendoortje(s)	's middags	tussendoortje(s)	's avonds	in de loop van de avond
donderdag						
vrijdag						
zaterdag						
zondag						

TEVREDEN MET WAT JE EET?**Opdracht**

Je hebt een hele week bijgehouden wat je allemaal gegeten hebt. Je weet nu wel wat je op een week tijd allemaal eet, maar wat zegt deze informatie over je eetgedrag?

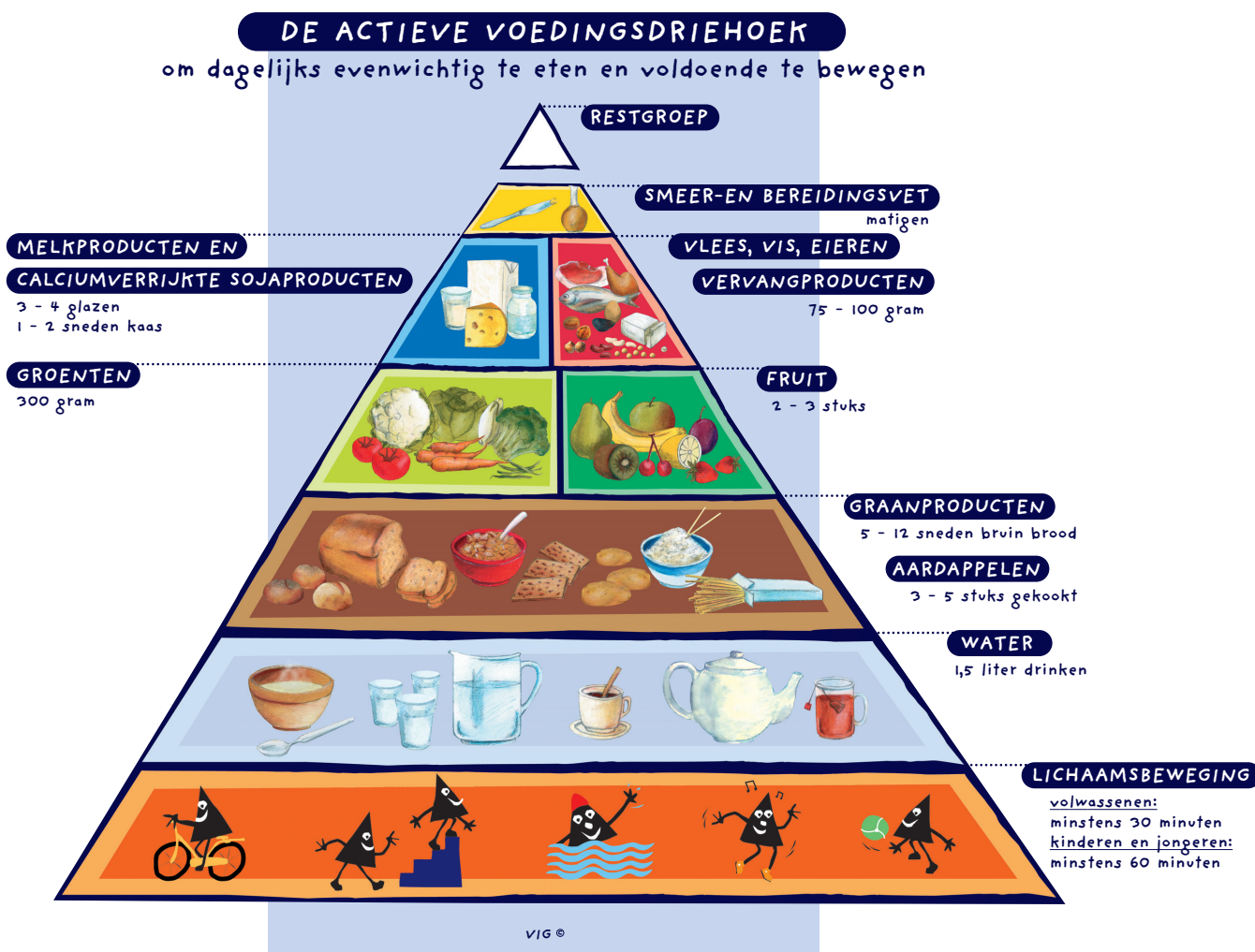
Bekijk met je partner jullie eetdagboeken aan de hand van onderstaand schema.

Waarover ben je tevreden en waarom?**Waarover ben je niet tevreden en waarom?****Tips of ideeën om de punten waarover je niet tevreden was aan te pakken?**

ONDERSCHAT OF OVERSCHAT?

Opdracht

Hebben jullie je eigen voedingsgewoontes goed ingeschat? De beste manier om dit te controleren, is aan de hand van de voedingsdriehoek. Misschien zal je merken dat je jezelf wat onderschat of overschat hebt. Als je tot nieuwe conclusies komt, of je vindt nog extra aandachtspunten, dan kan je die aanvullen in het schema op werkblad 2.



© VIG

BROODJE GEZOND GRAAG!**Opdracht**

Je hebt samen met je partner jullie eetgedrag eens kritisch bekeken. Werk nu voor elkaar een gezond menu uit voor een ontbijt, een lunchpakket én twee tussendoortjes.

Houd rekening met de criteria die jullie met de klas hebben opgesteld en met de eetgewoontes en leefgewoontes van de klasgenoot voor wie je dit voorbereidt:

- Zijn er zaken die hij/zij niet lust?
- Zijn er voedingsmiddelen die hij/zij absoluut niet mag eten (omdat hij/zij er bijvoorbeeld allergisch voor is?)
- Is hij/zij vegetarisch of veganistisch?

Je vindt alvast heel wat inspiratie in het materiaal dat je leerkracht je ter beschikking stelt.

Als je voorstel uitgewerkt is, leg je het voor aan je partner en zeg je er ook bij waarom je voor hem/haar net voor die recepten gekozen hebt.

ontbijt

tussendoortje 1

lunch

tussendoortje 2