# de wondere wereld van…

Voeding. Voeding is enerzijds ontzettend eenvoudig om te begrijpen, iedereen snapt dat broccoli gezonder is dan een chocoladereep. Aan de andere kant is het best complex, zeker doordat de voedingsindustrie er alles aan doet om ons producten te verkopen alsof ze gezond zijn, ook als dat van geen kant klopt, maar daar hebben we het al over gehad.

## Huiswerkopdracht

Waarschijnlijk heb je dat al gedaan naar aanleiding van les 1, maar zo niet: download een voedingsapp. Er zijn verschillende calorietellers in de omloop waarin je kan registreren wat je eet en vervolgens een overzicht krijgt van hoeveel calorieën, koolhydraten, eiwitten en vetten je genuttigd hebt. Ongekend waardevol, want hierdoor krijg je inzicht in je eetgedrag en leer je voeding begrijpen.

Dit zijn voorbeelden van gezonde…

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Koolhydraten | Eiwitten | Vetten |
| BrintaHavermoutMuesliVolkoren tarwemeelBoekweitVolkoren broodRoggebroodVolkoren wrapsVolkoren pastaZilvervliesrijstRijstewafelQuinoaAardappelZoete aardappelVers fruitGedroogd fruitGroenteBonenPeulvruchtenMais | KipKalkoekBiefstukEendKonijnKoolvisKabeljauwTonijnZalmKwarkSkyrHüttenkaseEiwitSojaZadenAlle notenPindakaasQuinoaBonen en peulvruchten | RoomboterLijnzaadolieOlijfolieKokosolieLijnzaadChiazaadOverige zadenAlle notenPindakaasAvocadoEigeelVette vis |