# 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 |
| Brinta  Havermout  Muesli  Volkoren tarwemeel  Boekweit  Volkoren brood  Roggebrood  Volkoren wraps  Volkoren pasta  Zilvervliesrijst  Rijstewafel  Quinoa  Aardappel  Zoete aardappel  Vers fruit  Gedroogd fruit  Groente  Bonen  Peulvruchten  Mais | Kip  Kalkoek  Biefstuk  Eend  Konijn  Koolvis  Kabeljauw  Tonijn  Zalm  Kwark  Skyr  Hüttenkase  Eiwit  Soja  Zaden  Alle noten  Pindakaas  Quinoa  Bonen en peulvruchten | Roomboter  Lijnzaadolie  Olijfolie  Kokosolie  Lijnzaad  Chiazaad  Overige zaden  Alle noten  Pindakaas  Avocado  Eigeel  Vette vis |