# Vriend, of vijand?

Het gros van de voedingsindustrie doet er alles aan om ons producten te verkopen alsof ze gezond zijn, ook als dat van geen kant klopt. Tegelijkertijd probeert de dieetindustrie ons ervan te overtuigen dat een slank en gezond lichaam binnen handbereik ligt en we met minimale inzet maximale resultaten kunnen behalen…

## Huiswerkopdracht

Bekijk de komende week van alle producten die je in de supermarkt wil aanschaffen eens de ingrediëntenlijst. Google alle ingrediënten die je niet kent en bouw op die manier waardevolle kennis op. Maak daarnaast een lijst van alle quick fixes die jij tot nu toe een kans hebt gegeven en niet voor je gewerkt hebben

|  |  |
| --- | --- |
| Meest opvallende ingrediënten | Quick fixes (diëten, pilletjes e.d.) |
|  |  |

“Er zijn geen oppervlakkige oplossingen voor complexe uitdagingen.”