Voeding

In deze les gaan we het hebben over voeding. Iedereen moet in de klas gaan staan op hoe gezond je bent of ongezond je bent.
Jennifer eet ongezond omdat ze eet waar ze zin in heeft zoals Mc Donalds. Ze zet haarzelf op 4,5. Ze eet ook wel beetje gezond want ze eet o.a. sushi omdat vis gezond is en groentes. Whitney eet graag friet maar dat is ongezond door de vetten. Gewone aardappelen zijn wel gezond omdat daar veel vitamines in zitten. Het nadeel van frisdrank zit veel suiker in. Het nadeel van frisdrank is dat ze zo zoet zijn dat je meer van gaat drinken. Er zitten 26 klontjes suiker in een fles cola. Een normale Nederlander verbruikt 2.000 kcl per dag. Pernilla eet gezond omdat ze veel fruit eet en veel light frisdrank drinkt. Damian vind dat hij normaal eet want hij eet 2 stuks fruit per dag. Eet gevarieerd en eet 3 keer per dag dat is gezond.

E nummers :

- 1 serie dat zijn de kleurstoffen.
- 2 serie dat zijn conserveermiddelen.
- 3 serie zijn middelen die verkleuren tegengaan. De E300 is vitamine C.

<u>Gezonde producten in de kantine:</u>

- Fruit
- Snoeptomaatjes
- Groentes
- Gewone salades
- Yoghurt
- Broodje gezond
- Melk

<u>Ongezonde producten in de kantine:</u>

- Kipcorn/frikandel
- Chocomel
- Worstenbroodjes/saucijzenbroodjes
- Appelflappen

Alle producten hebben smiley's met kleur
- Rood is ongezond
- Geel is middelmatig
- Groen is gezond

Biologisch is zonder bestrijdingsmiddelen. Biologisch is gezonder omdat er geen bestrijdingsmiddelen op zitten. Streek producten zijn vers. Geen producten uit kassen.

Aanbevelingen:

- Het prijzen van ongezonde producten duurder maken en van gezonde producten goedkoper maken.
- Sushi op school.
- Frituur afschaffen.
- Gratis gezond eten laten proeven.
- Gezonde producten op ooghoogte .