

Kennislab 1 MB Voeding en stofwisseling

Liesbeth

13-jarig meisje.

Lengte: 1.67m

Gewicht: 79 kilo.

Voor de docenten zijn de gegevens van Liesbeth haar dieet ingevuld in een account van het voedingscentrum:

www.mijnvoedingscentrum.nl

bruin.de.j@hsleiden.nl

Liesbeth13

Ga vervolgens naar Mijn Dagboek en dan naar 20 mei (dit is de dag waarop alles ingevoerd is). Je ziet nu het dagmenu van Liesbeth. Het is niet de bedoeling dat studenten dit dagmenu gaan invullen, want dit kost te veel tijd. De studenten beantwoorden dus de vragen (die hieronder staan). Het dieet wat ze aanraden vullen ze wel in in de eetmeter. Vervolgens kunnen ze de twee dieten met elkaar vergelijken (het oude dieet staat in de powerpoint, het nieuwe dieet hebben ze zelf ingevoerd).

In de powerpoint staat het dieet weergegeven van Liesbeth. Probeer de studenten hier kritisch naar te laten kijken. Behandel ook de functie van diverse voedingsstoffen en waar deze zich in bevinden.

1. Liesbeth heeft bijgehouden wat ze dagelijks eet, voldoet haar voedingspatroon aan de huidige 'schrijf van vijf' (Voedingscentrum)? Waarom wel/niet?
2. Stel in tweetallen voor Liesbeth een adviesdieet samen. Houd hierbij rekening met de huidige richtlijnen voor gezonde voeding.
3. Vul het aangeraden dieet in in de eetmeter.
4. Vergelijk de twee diëten met elkaar, wat valt op? Kijk in ieder geval naar:
 - a. Energie inname
 - b. Verzadigd vet
 - c. Koolhydraten
 - d. Eiwitten
 - e. Natrium
 - f. Vochtinname

	Nu (beker/glas/blikje = 250ml)	Door jullie aangeraden:
Ontbijt	2x tarwebrood met hagelslag (melk) 1 beker volle melk	
Tussendoor	gevulde koek Appel 2 glazen water	
Lunch	Twee tosti's ham/kaas 1 glas sinas	
Tussendoor	50 gram chips 1 blikje energydrank	

	2 glazen water	
Avondeten	Pizza Hawaii 1 glas water	
Tussendoor	2 glazen cola 50 gram snoep	

Totaal drinken= 2,5 L (dus exclusief water uit eten)

3045 kcal Energie ▼	
Ontbijt	
Tarwebrood	165 kcal
Chocoladehagelslag, melk	137 kcal
Volle melk	155 kcal
	457 kcal
Lunch	
Tosti met ham en kaas	605 kcal
Sinas	102 kcal
	707 kcal
Avond	
Pizza hawaii	774 kcal
	774 kcal
Tussendoor	
Gevulde koek	242 kcal
Appel (met schil)	81 kcal
Water	0 kcal
Cola	210 kcal
Snoepje	190 kcal
Energy drink	112 kcal
Chips	271 kcal
	1106 kcal

36,5 g Verzadi ▼	
Ontbijt	
Tarwebrood	0,3 g
Chocoladehagelslag, melk	2,8 g
Volle melk	5,5 g
	8,6 g
Lunch	
Tosti met ham en kaas	12,4 g
Sinas	0 g
	12,4 g
Avond	
Pizza hawaii	8,4 g
	8,4 g
Tussendoor	
Gevulde koek	4,2 g
Appel (met schil)	0 g
Water	0 g
Cola	0 g
Snoepje	0 g
Energy drink	0 g
Chips	3 g
	7,2 g

80,5 g Eiwit ▼	
Ontbijt	
Tarwebrood	6,9 g
Chocoladehagelslag, melk	1,9 g
Volle melk	8,2 g
	17 g
Lunch	
Tosti met ham en kaas	26,7 g
Sinas	0 g
	26,7 g
Avond	
Pizza hawaii	29,8 g
	29,8 g
Tussendoor	
Gevulde koek	3,7 g
Appel (met schil)	0,3 g
Water	0 g
Cola	0 g
Snoepje	0 g
Energy drink	0 g
Chips	3,2 g
	7,2 g

457,7 g	Koolhyd ▼	10,47 g	Zout ▼
Ontbijt		Ontbijt	
Tarwebrood	30 g	Tarwebrood	0,84 g
Chocoladehagelslag, melk	21,2 g	Chocoladehagelslag, melk	0,04 g
Volle melk	11,2 g	Volle melk	0,24 g
	62,4 g		1,12 g
Lunch		Lunch	
Tosti met ham en kaas	67,7 g	Tosti met ham en kaas	3,31 g
Sinas	25,2 g	Sinas	0,04 g
	92,9 g		3,35 g
Avond		Avond	
Pizza hawaii	95,9 g	Pizza hawaii	4,38 g
	95,9 g		4,38 g
Tussendoor		Tussendoor	
Gevulde koek	35,2 g	Gevulde koek	0,28 g
Appel (met schil)	17,6 g	Appel (met schil)	0 g
Water	0 g	Water	0,06 g
Cola	52 g	Cola	0,02 g
Snoepje	47,5 g	Snoepje	0,03 g
Energy drink	28 g	Energy drink	0,5 g
Chips	26,2 g	Chips	0,73 g
	206,5 g		1,62 g

Aangeraden volgens voedingscentrum (<https://www.voedingscentrum.nl/>):

Vrouw

Man



13

Jaar

Maak je eigen dagmenu met:

-  150-200 gram groente 
-  2 porties fruit
-  4-5 bruine / volkoren boterhammen 
-  3-5 opscheplepels volkoren graanproducten of 3-5 aardappelen 
-  1 portie vis / peulvruchten / vlees 
-  25 gram ongezouten noten
-  3 porties zuivel
-  20 gram kaas
-  40 gram smeer- en bereidingsvetten
-  1-1,5 liter vocht 

2100kcal, waarvan 40% van de energie in de vorm van koolhydraten, eiwitten minimaal 10% en vetten zo'n 20-25%. Zouten max 4.8 gram.