

Als je deze opdrachten gedaan hebt:

- ✓ Weet je wat de woorden: *de voeding, de functie, de voedingsgewoonte*
- ✓ Kun je uitleggen waarom we eten.
- ✓ Weet je welke *maaltijden* we elke dag gebruiken.
- ✓ Weet je waarom het belangrijk is om de *maaltijden* ook te eten.
- ✓ Weet je meer over de voedingsgewoonten in een land
- ✓ Welke invloed cultuur heeft op jouw *voeding* en *voedingsgewoonten*.
- ✓ Kun je uitleggen waarom je niet *functioneert* als je niet gegeten hebt.
- ✓ Weet je meer over de *voedingsgewoonten* in verschillende landen.
- ✓ Heb je een pagina uit een klassenkookboek gemaakt.

Iedere dag opnieuw eten we. Waarom eigenlijk?

Jouw antwoord is waarschijnlijk: "Omdat we anders dood gaan".

Dat klopt. Ons lichaam heeft gewoon *voeding* nodig om te kunnen *functioneren*. Zonder eten klopt ons hart niet.

Toch zijn er nog meer *argumenten* om te eten. Je eet omdat je honger hebt. We vinden het gezellig om samen met anderen te eten. Een feestje zonder eten bestaat niet. Veel zaken worden gedaan terwijl men aan tafel zit met een lekkere maaltijd. Eten is gewoon lekker.

En soms eten we gewoon omdat we ons vervelen.

Er zijn dus allerlei *argumenten* om te eten.



Aan de slag:

Opdracht 1: Schrijf hieronder op waarom we eten.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

De voeding: het eten.

De functie: wat het doet.

De voedingsgewoonte: hoe je eet; wat je eet; wanneer je eet.

Het argument: waarom je iets doet.. De reden waarom je iets doet.

De hoofdmaaltijd: de 3 belangrijkste eetmomenten op een dag: het ontbijt; de lunch en het diner.

Het tussendoortje: je eten drinkt iets tussen 2 maaltijden door.

De voedingsstof: belangrijke stoffen die in je voeding zitten.

Het gerecht: het eten dat op tafel staat.

Het kookboek: hierin staat hoe je een gerecht moet klaarmaken.

Het voedingsmiddel: wat je eet en wat je drinkt.

De interpunctie: de hoofdletters, punten en komma's.

Geef van ieder **argument** dat je genoemd hebt een voorbeeld op.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

Op een dag gebruiken we 3 **hoofdmaaltijden**.

's morgens:
het ontbijt



's middags:
de lunch



's avonds:
het diner



En tussen deze maaltijden door eten we vaak ook nog iets: **het tussendoortje**. Een tussendoortje is bedoeld om de trek die je hebt tussen twee maaltijden te stillen.

Er zijn gezonde en ongezonde **tussendoortjes**.

Als je een **tussendoortje** neemt moet je er ook bij drinken.



De drie **hoofdmaaltijden** zijn belangrijk. Tijdens deze maaltijden zorg je er voor dat je lichaam voldoende voeding krijgt om gezond te blijven.

Als je een maaltijd mist heb je onvoldoende **voedingsstoffen** binnen gekregen om goed te kunnen **functioneren**.

Je merkt dat doordat je honger krijgt; je wordt moe; je hebt nergens zin in en je kunt niet goed nadenken.

Vaak ga je dan snoepen. Hier wordt je dik van.

De maaltijden zijn dus belangrijk. Je moet er even tijd voor maken.



Opdracht 2: Schrijf op wat jij eet bij de maaltijden.

Bij het ontbijt eet ik meestal:

Bij de lunch eet ik meestal:

Bij het diner eet ik meestal:

Als tussendoortje eet ik meestal:

Dit zijn gezonde **tussendoortjes**.

De voeding: het eten.

De functie: wat het doet.

De voedingsgewoonte: hoe je eet; wat je eet; wanneer je eet.

Het argument: waarom je iets doet. De reden waarom je iets doet.

De hoofdmaaltijd: de 3 belangrijkste eetmomenten op een dag: het ontbijt; de lunch en het diner.

Het tussendoortje: je eten drinkt iets tussen 2 maaltijden door.

De voedingsstof: belangrijke stoffen die in je voeding zitten.

Het gerecht: het eten dat op tafel staat.

Het kookboek: hierin staat hoe je een gerecht moet klaarmaken.

Het voedingsmiddel: wat je eet en wat je drinkt.

De interpunctie: de hoofdletters, punten en komma's.

Als ik een maaltijd oversla is dit meestal
Dat komt omdat

Eten is belangrijk voor ons.

Hoe belangrijk? Dat zie je in het volgende filmpje over de chinezen.

http://www.schooltv.nl/beeldbank/clip/20071205_eten01

Veel landen of streken in landen hebben eigen **voedingsgewoonten**. In Nederland wordt er voor ontbijt en lunch vaak brood gegeten met kaas of zoet beleg. In Turkije wordt veel thee gedronken en in India eten de mensen vaak rijst. In Japan eten mensen met stokjes

http://willemwever.nl/vraag_antwoord/eten-en-drinken/waarom-eten-japanners-en-chinezen-met-stokjes

Bepaalde voedingsmiddelen eet je omdat je ze lekker vindt, of omdat je rekening met je gewicht wilt houden. Ook binnen de verschillende godsdiensten bestaan er regels over wat je wel of juist niet mag eten

Voedingsgewoonten hebben o.a. te maken met de cultuur van een land en de plek op aarde.

Klik op de link hieronder.

http://www.lekkerbelangrijk.nl/wereldweten/index_standalone.php

In jouw klas zitten kinderen uit verschillende culturen. Thuis eten zij vaak gerechten die horen bij hun cultuur. Ook jij komt uit een cultuur

Tijdens de les heb je de opdracht gehad om van een dag alles op te schrijven wat je gegeten en gedronken hebt. Je hebt ook al die **voedingsmiddelen** een kleur gegeven.

Deze opdracht heb je nodig om verder te kunnen werken.

Opdracht 3: Schrijf elk voedingsmiddel uit je schrift hieronder op.

Je gaat uitzoeken uit welke cultuur dit voedingsmiddel komt.

Bv: ontbijt: boterham met hagelslag =Nederland

Cornflakes met melk=Amerika

Veel informatie kun je vinden in <http://nl.wikipedia.org/wiki/Hoofdpagina>

Ontbijt:

Lunch:

Diner:

De voeding:het eten.

De functie: wat het doet.

De voedingsgewoonte: hoe je eet; wat je eet; wanneer je eet.

Het argument: waarom je iets doet.. De reden waarom je iets doet.

De hoofdmaaltijd: de 3 belangrijkste eetmomenten op een dag: het ontbijt; de lunch en het diner.

Het tussendoortje: je eten drinkt iets tussen 2 maaltijden door.

De voedingsstof: belangrijke stoffen die in je voeding zitten.

Het gerecht:het eten dat op tafel staat.

Het kookboek: hierin staat hoe je een gerecht moet klaarmaken.

Het voedingsmiddel: wat je eet en wat je drinkt.

De interpunctie: de hoofdletters, punten en komma's.

Opdracht 4: Schrijf hieronder op wat de volgende woorden betekenen.

De voeding:

De voedingsgewoonte:

Het voedingsmiddel:

De voedingsstof:

Opdracht 5: We maken een klassen**kookboek**:

- Vraag aan degene die bij jou thuis het eten klaarmaakt een recept dat komt uit jouw cultuur.
- Maak van dit recept 1 bladzijde uit het klassen**kookboek**.
- Je vertelt welke ingrediënten je nodig hebt en je maakt een stappenplan om dit gerecht te kunnen maken.
- Zorg ervoor dat de bladzijde er goed verzorgd uit ziet.
- Maak of zoek een foto van het gerecht .
- Maak deze opdracht op een nieuwe “Word” document.
- Let op je spelling en interpunctie!

De voeding: het eten.

De functie: wat het doet.

De voedingsgewoonte: hoe je eet; wat je eet; wanneer je eet.

Het argument: waarom je iets doet.. De reden waarom je iets doet.

De hoofdmaaltijd: de 3 belangrijkste eetmomenten op een dag: het ontbijt; de lunch en het diner.

Het tussendoortje: je eten drinkt iets tussen 2 maaltijden door.

De voedingsstof: belangrijke stoffen die in je voeding zitten.

Het gerecht: het eten dat op tafel staat.

Het kookboek: hierin staat hoe je een gerecht moet klaarmaken.

Het voedingsmiddel: wat je eet en wat je drinkt.

De interpunctie: de hoofdletters, punten en komma's.