



## Doelstellingen

- ⊙ De leerlingen kunnen een gezonde warme maaltijd samenstellen.
- ⊙ De leerlingen kunnen de samenstelling van een warme maaltijd beoordelen (evenwicht, variatie, gezondheid).

Er wordt aangeraden om drie hoofdmaaltijden per dag te nemen: twee broodmaaltijden (waaronder het ontbijt) en één warme maaltijd. Of we nu 's middags of 's avonds warm eten maakt niet uit, als de warme maaltijd maar evenwichtig is samengesteld.

Een warme maaltijd moet ongeveer 30 tot 35 % van de totale dagenergie leveren. Het is belangrijk om voldoende groenten, aardappelen (of ter variatie eens rijst of deegwaren) te eten en een matige portie vlees, vis of vervangproduct.

Elke dag hetzelfde eten is niet alleen saai, het is ook ongezond. Variatie is belangrijk. Stel je warme maaltijd elke dag anders samen. Er is keuze genoeg aan groenten, vlees en vis.





### ■ Materiaal

- Per leerling een overzichtstabel voor de samenstelling van een gezonde warme maaltijd (zie kopieerblad bij infofiche 2)
- Per leerling een weekmenu van de warme schoolmaaltijden. Indien er op school geen warme maaltijden worden voorzien, kan je dit vervangen door een weekmenu van een bedrijfskantine (eventueel via de ouders op te vragen)
- Pen en papier

### ■ Hoe gaan we te werk?

Bestudeer de overzichtstabel voor de samenstelling van een gezonde warme maaltijd. Leg het weekmenu van de warme schoolmaaltijden ernaast.

Vergelijk beide overzichtstabellen en beoordeel voor elke dag van de week of de voorziene maaltijd het label "Gezond" of het label "Kan beter" verdient. De portiegroottes zijn meestal niet opgenomen in een weekmenu. Maar ga bijvoorbeeld na of er groenten op het menu staan of alleen maar een saus, of er voldoende variatie is en of er niet te vaak frieten of andere gefrituurde gerechten worden geserveerd.

Pas de maaltijden met het label "Kan beter" aan zodat ze ook het label "Gezond" mogen krijgen. Misschien stelt de schooldirecteur of de kok jouw suggesties wel op prijs?

### ■ Klasbespreking

Hierna volgen 10 waar- of niet waar-vragen. Overloop ze samen in de klas. Eventueel kan je kaartjes met "waar" (groen) en "niet waar" (rood) voorzien die de kinderen als antwoord kunnen tonen.

1. Als een goede Belg moet je minstens één maal per week frietjes eten. (*niet waar*)
2. Een gezonde maaltijd bevat evenveel vis of vlees als groenten. (*niet waar*)
3. Een gezonde warme maaltijd mag je gerust afsluiten met een potje magere platte kaas met vers fruit. (*waar*)
4. Cola bewaar je best voor op feestjes. (*waar*)
5. De aanbevolen portie groenten van 300 g per dag mag je verdelen over verschillende maaltijden van die dag. (*waar*)



6. Volkoren deegwaren zijn voedzamer dan witte deegwaren. (*waar*)
7. Wie geen vis of vlees eet, moet meer groenten eten. (*niet waar*)
8. Het is gezond als ik alle dagen wortelen eet, zolang ik mijn portie groenten maar binnen heb. (*niet waar*)
9. Als je per dag 3 stuks fruit eet, hoef je geen groenten meer te eten. (*niet waar*)
10. Voor elke boterham met zoet beleg neem je best ook een boterham met hartig beleg. (*waar*)



## Kopieerblad bij infofiche 2

■ Overzichtstabel voor de samenstelling van een gezonde warme maaltijd

	<b>Variatiemogelijkheden</b>	<b>Hoeveel?</b>
<b>Soep</b>	alle groentesoepen	1 bord
<b>Aardappelen of graanproducten</b>	gekookte aardappelen of puree of (volkoren of volle) rijst  of (volkoren) deegwaren  <i>gefrituurde aardappelbereidingen (bv. frieten, kroketten)</i>	3 à 4 stuks (210 tot 280 g) 4 à 5 eetlepels 4 à 6 eetlepels gekookt (100 tot 150 g) (1 keer per week)  100 tot 180 g gekookt (1 keer per week) <i>max. 1 keer per 2 weken</i>
<b>Groenten</b>	alle groenten, bij voorkeur zonder roomsaus	4 tot 6 groentelepels (200 tot 300 g)
<b>Vlees, vis, ei of vleesvervangers</b>	vlees of gevogelte of vis (2 maal per week) of ei of vleesvervanger	ongeveer 75 tot 100 g
<b>Bereidingsvet</b>	bak- en braadvet of olie	1 eetlepel per persoon per warme maaltijd
<b>Drank</b>	water <i>ongezoet fruitsap</i>	bij voorkeur na de maaltijd <i>slechts af en toe</i>
<b>Dessert</b>	vers fruit of fruitsla of een mager melkproduct (bv. yoghurt, pudding)	1 stuk 1 portie 1 potje of schaaltje