



## Mens en Gezondheid

# Gezond of ongezond?!



### STAP 1 OPDRACHT

Je gaat ontdekken welke producten gezond en welke ongezond zijn en waarom.

### STAP 2 VOORBEREIDING

Pak een onderzoeksblad en vul stap 1,2,3 en 4 alvast samen in.

### STAP 3 HET ONDERZOEK

Nu ga je bezig met het onderzoek. Ga in tijdschriften op zoek naar gezonde en naar ongezonde producten. Verdeel ze vervolgens over de dag. Wat hoort er bij het ontbijt, de lunch, avondeten en tussendoortje? Wat kun je bij ongezond goed vervangen door iets gezonds? Waarom is dat gezonder? Vul ondertussen op het onderzoeksformulier stap 5 in.



### STAP 4 HET RESULTAAT

Wat is het resultaat?

Maak een mooie collage met de 4 eetmomenten en plak links de ongezonde dingen en rechts de gezonde dingen.

Vul dit in bij stap 6 op het onderzoeksblad.

### STAP 5 CONCLUSIE

Conclusie

Wat is jullie conclusie? Leg uit wat je ontdekt hebt en waarom het gezond of ongezond is.

Vul dit in bij stap 7 op het onderzoeksblad.

