



## Voeding en Natuur

# Gezond eten



### STAP 1 OPDRACHT

Je gaat een week met je klas op kamp. Jij mag hiervoor een gezond en verantwoord weekmenu samenstellen.

### STAP 2 VOORBEREIDING

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

### STAP 3 HET ONDERZOEK

Nu ga je bezig met het onderzoek. Maak voor de hele week een menu dat gezond en verantwoord is. Wat gaan jullie eten? Hoeveel moet je van alles inkopen als je eten en drinken moet kopen voor je hele klas? En hoeveel geld kosten deze boodschappen dan ongeveer?

Vul ondertussen stap 5 op het onderzoeksblad in.



### STAP 4 HET RESULTAAT

Wat is het resultaat? Ontwerp je weekschema met het ontbijt, de lunch en het avondeten duidelijk beschreven per dag.

Vul dit in bij stap 6 op het onderzoeksblad.

### STAP 5 CONCLUSIE

Conclusie

Maak een boodschappenlijstje voor deze week zodat jullie weten wat je allemaal moet kopen. Presenteer ook je weekmenu. Valt het in de smaak?

Vul dit in bij stap 7 op het onderzoeksblad.

