

→ Waarom spreekt men van een “**actieve voedingsdriehoek**”? Wat moet dan aan de voedingspiramide toegevoegd worden? Een extra vak: **LICHAAMSBEWEGING**

→ Kan je de uitleg van elk vak van de voedingspiramide volledig maken?

**Kies onder de volgende woorden:**

beweging, cruciaal, melk, brood, dagelijks, variëren, calcium, vis (2x), spaarzaam (*économe*), weinig, leeftijd, water, aardappelen (2x), groenten (4x), overbodig (*superflu*), energie, vlees (2x), vitaminen, vers, maaltijd, noten (*des noix*), rijst (*de ~ le riz*), bevatten, kaas.

✓ **Graanproducten** (*les céréales*) en **aardappelen** vormen de basis van de menselijke voeding:

Ze leveren (*fournir, procurer, donner*) vitaminen, mineralen, meervoudige koolhydraten (*het ~: glucides complexes*) en voedingsvezels (*de ~: fibres alimentaires*). Deze groep bevat **aardappelen**, maar ook graanproducten zoals **brood**, ontbijtgranen, **rijst** en deegwaren (*pâtes alimentaires*). Hoe actiever je bent, hoe meer je die nodig hebt.

✓ **Groenten** kun je niet teveel eten:

Elke **maaltijd** kan best wat groenten gebruiken. **Groenten** leveren net zoals fruit voedingsvezels, vitaminen, mineralen, en meervoudige en enkelvoudige koolhydraten (*het ~: glucides simples*). Niet alle **groenten** bevatten dezelfde vitaminen en mineralen, dus wissel voldoende af (*varier*). Ook is het belangrijk **dagelijks** zowel **groenten** als fruit te eten. Ze bevatten andere soorten vitaminen en mineralen.

✓ **Smeer- en bereidingsvet** (*het ~: la graisse*) levert **energie**, maar brengt ook essentiële vetzuren (*het ~: l'acide gras*) aan (*apporter*) en vet oplosbare (*soluble*) vitaminen:

Onder smeer- en bereidingsvet verstaan we alle vormen van boter, margarines, bakvetten (*het ~: graisse de cuisine*) en oliën. Heel wat voedingsmiddelen (*het ~: l'aliment*) bevatten al flink wat vet, dus je springt er best **spaarzaam** mee om.

✓ **Lichaamsbeweging:**

Naast voeding is voldoende **beweging** essentieel voor een goede gezondheid. Hoeveel inspanning (*l'effort*) je best doet, hangt af van je **leeftijd**. Je kiest best voor activiteiten die passen in je dagelijkse bezigheden.

✓ **Fruit** levert net zoals groenten voedingsvezels, vitaminen, mineralen, en meervoudige en enkelvoudige koolhydraten:

Toch is het belangrijk voldoende te **variëren** en zowel groenten als fruit te eten. Ze **bevatten** andere soorten vitaminen en mineralen. Afwisselen is de boodschap (*le message*). Eet bij voorkeur **vers** fruit, in plaats van gedroogd fruit of fruit uit blik (*en conserve*).

✓ **Restgroep** / Hieronder vallen alle voedingsmiddelen die eigenlijk **overbodig** zijn voor een evenwichtige voeding:

Zoetigheden, snoepjes, sauzen, en suikerrijke dranken leveren vooral energie in de vorm van vet en suiker, maar **wenig** andere essentiële voedingsstoffen (*de ~: le nutriment, la substance alimentaire*).

✓ **Vlees, vis, eieren en vervangproducten** leveren eiwitten (*het ~: la protéine*), vitaminen en mineralen:

Typische vervangproducten van **vlees, vis** en eieren zijn producten op basis van soja of peulvruchten

(*de ~: légumineuses, légumes secs*) en **noten**. Wissel voldoende af, en zet geregeld vis (*de ~*) op het menu.

✓ **Melkproducten/Verrijkte sojaproducten** leveren in de eerste plaats **calcium**, een essentiële voedingsstof die de botten (*het ~: les os*) opbouwt (*constituer*) en versterkt:

Daarnaast leveren ze ook eiwitten en **vitaminen** van de B-groep. Ook producten zoals **kaas**, yoghurt en karnemelk (*du lait fermenté*) vallen onder de melkproducten. Kies bij voorkeur voor magere of halfvolle producten.

✓ Bijna 70% van het menselijk lichaam bestaat uit **water**:

Dat maakt water, of vocht (*het ~: le liquide*), **cruciaal** voor een gezonde voeding. Vocht haal je ook uit vaste voeding, maar vooral uit dranken, zoals water, koffie, thee en bouillon. Dranken zoals **melk** en fruitsap leveren naast vocht ook andere voedingsstoffen en worden onder andere groepen ondergebracht (*classer, ranger*).

