



MODULE IT - VOORBEREIDENDE ACTIVITEITEN

WETENSCHAPSOPDRACHT - VOEDINGSANALYSE VAN HET RECEPT

De klas wordt in groepen verdeeld.

Elke groep krijgt:

- Het recept dat aan elke groep is toegewezen
- Het calorielcalculationblad
- De samenstellingstabellen van voedingsmiddelen (elk land heeft zijn eigen)

Eerste deel: maak een calorieberekening met behulp van het calorieberekeningsblad.

Het formulier wordt door de wetenschapsdocent geïntroduceerd in de lessen en de docent is beschikbaar voor eventuele twijfels en problemen bij het samenstellen.

De leerlingen krijgen 30 minuten om de tabel in te vullen. Indien mogelijk krijgt elke groep een pc of tablet om gegevens in te voeren in het excel-bestand.

Tweede deel: maak een voedingsanalyse door de calorieberekeningskaart te lezen en de voedingskaart in te vullen.

De gevraagde gegevens worden ingevoerd via het vorige operationele formulier en de volgende gegevens en hun betekenis worden stap voor stap geëvalueerd:

1. **Evalueer** met behulp van de gegevens op het calorielcalculationblad **de calorieën** die bij het gerecht horen en de procentuele verdeling van calorieën in de macronutriënten (eiwitten, vetten en suikers).

Een uitgebalanceerd gerecht heeft zulke verdeelde waarden

Koolhydraten =

50-60%

Vetten = 20-30%

Eiwitten = 10-20%

2. Evalueer het **eiwitgehalte** door de ingevoerde gegevens te vergelijken met de DRI (Dietary Reference Intake).

3. Evalueer het vezelgehalte aan de hand van referentiewaarden.

4. Beoordeel **cholesterol** aan de hand van referentiewaarden.

5. Identificeer eventuele **allergenen** onder de ingrediënten

