



# Vita Mike

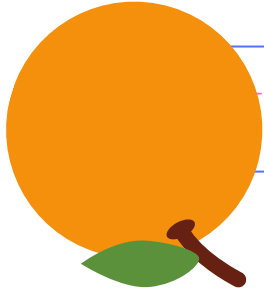
*Gezonde gids*

**DIT IS HET BOEKJE VAN:**

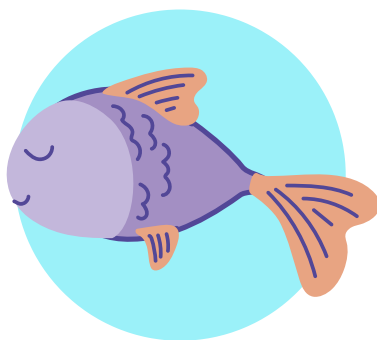
*Vita Mike*



&



**DUID JOUW KLAS AAN:**





# Het verhaal

*van Vita Mike*

**Hallo daar!**



**Mijn naam is Vita Mike en ik woon op een grote, groene planeet die hier heel ver vandaan ligt. De hele planeet is knalgroen door de knalgroene bomen, het knalgroene gras dat er groeit en het heldergroene water. Mijn vrienden van de planeet zijn 'de groene mannetjes'. Zij zijn groen doordat ze altijd gezond eten: veel groenten en veel fruit!**

**Maar ik heb een groot probleem! Samen met mijn raket en de groene mannetjes ben ik naar de aarde afgereisd om de wereld gezond te maken, maar nu is mijn groene energie op en zit ik hier vast! Door gezond te eten kunnen jullie ons helpen om terug groene energie te krijgen, zodat we naar huis kunnen gaan!**

**Helpen jullie mij mee om groene energie te verzamelen door de opdrachten in dit boekje op te lossen?**

# Opdracht

*Tijdens de landing met de raket is Vita Mike zijn pasport verloren. Helpen jullie mee een nieuwe maken?*



**Naam:** .....

**Woonplaats:** .....

**Beroep:** .....

**Lievelingseten:** .....





# De voedingsdriehoek

*Gezonde voeding*

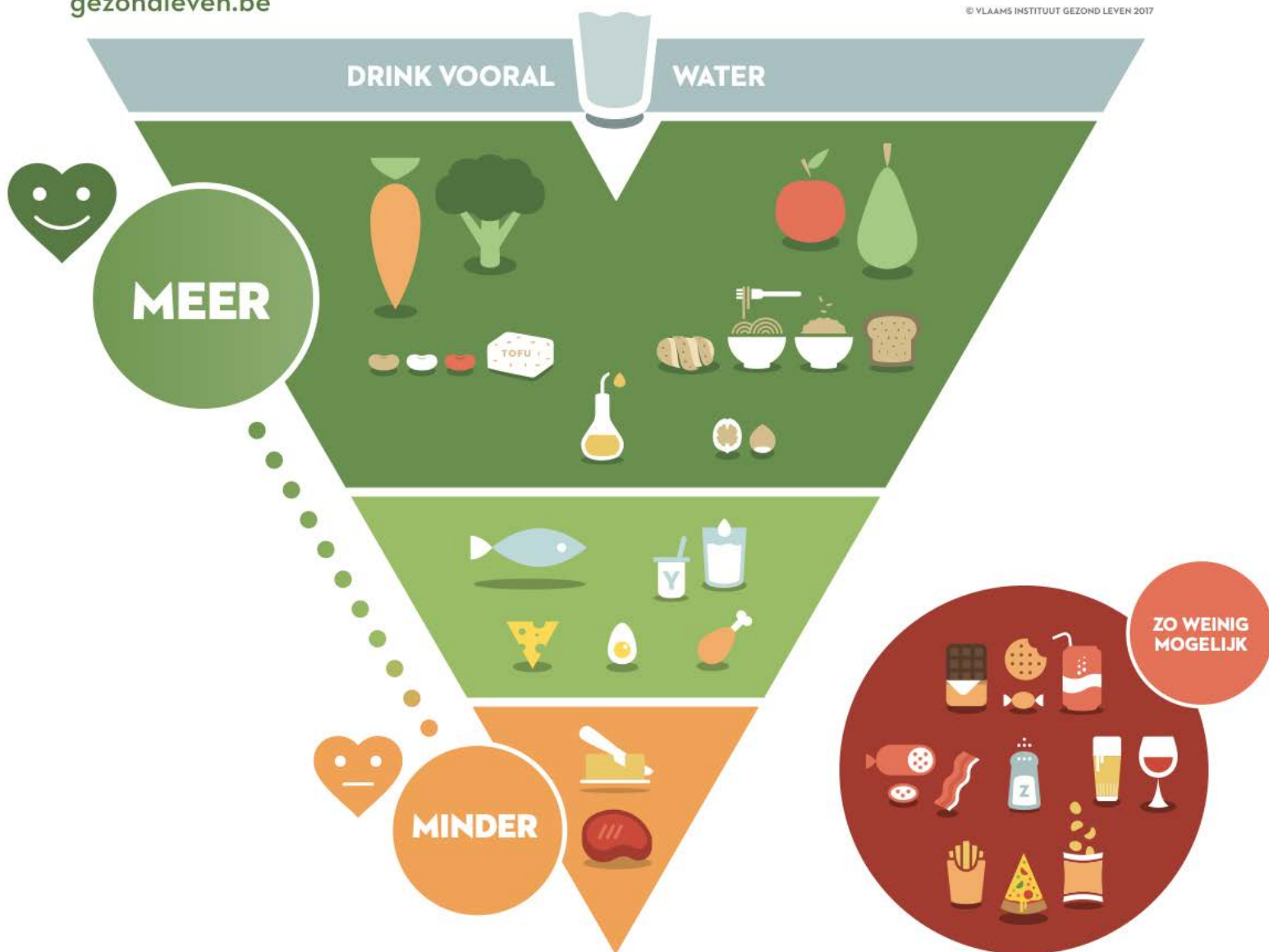
# Kennen jullie hem nog?

## VOEDINGSDRIEHOEK

VLAAMS INSTITUUT  
**GEZOND  
LEVEN**

gezondleven.be

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017



## Blauw

**Helemaal bovenaan de voedingsdriehoek staat 'water'. Water is cruciaal voor de vochtbalans van je lichaam. Daarom krijgt het voorrang boven alles.**

## Donkergroen

**Dit zijn voedingsmiddelen van plantaardige oorsprong, met een gunstig effect op de gezondheid zoals: groenten, fruit, volle granen en aardappelen, maar ook peulvruchten, noten en zaden, plantaardige oliën (en andere vetstoffen rijk aan onverzadigde vetzuren).**

## Lichtgroen

**Dit zijn voedingsmiddelen van dierlijke oorsprong met een gunstig, neutraal of onvoldoende bewezen effect op de gezondheid: vis, yoghurt, melk, kaas, gevogelte en eieren.**

## Oranje

**Dit zijn voedingsmiddelen van dierlijke of plantaardige oorsprong die mogelijk een ongunstig effect hebben op de gezondheid: rood vlees, boter, kokos- en palmolie (vetstoffen rijk aan verzadigde vetzuren). Deze producten bevatten wel nog enkele nuttige voedingsstoffen, bijv. ijzer in rood vlees, vetoplosbare vitaminen in boter.**

## Rood: de restgroep

**De rode restgroep staat los van de driehoek. Die bevat sterk of ultrabewerkte producten waaraan heel wat suiker, vet en/of zout is toegevoegd en/of waarvan het ongunstige gezondheidseffect voldoende overtuigend werd aangetoond. Ze kunnen van dierlijke of plantaardige oorsprong zijn zoals: bereide vleeswaren, frisdrank, alcohol, snoep, gebak, snacks, fastfood, ... Ze bevatten weinig of geen nuttige voedingsstoffen.**



# Opdracht

Zet de voeding op de juiste plaats in de voedingsdriehoek.

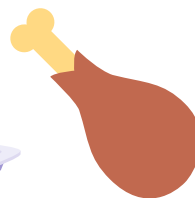
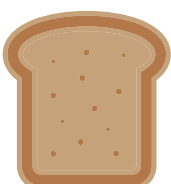
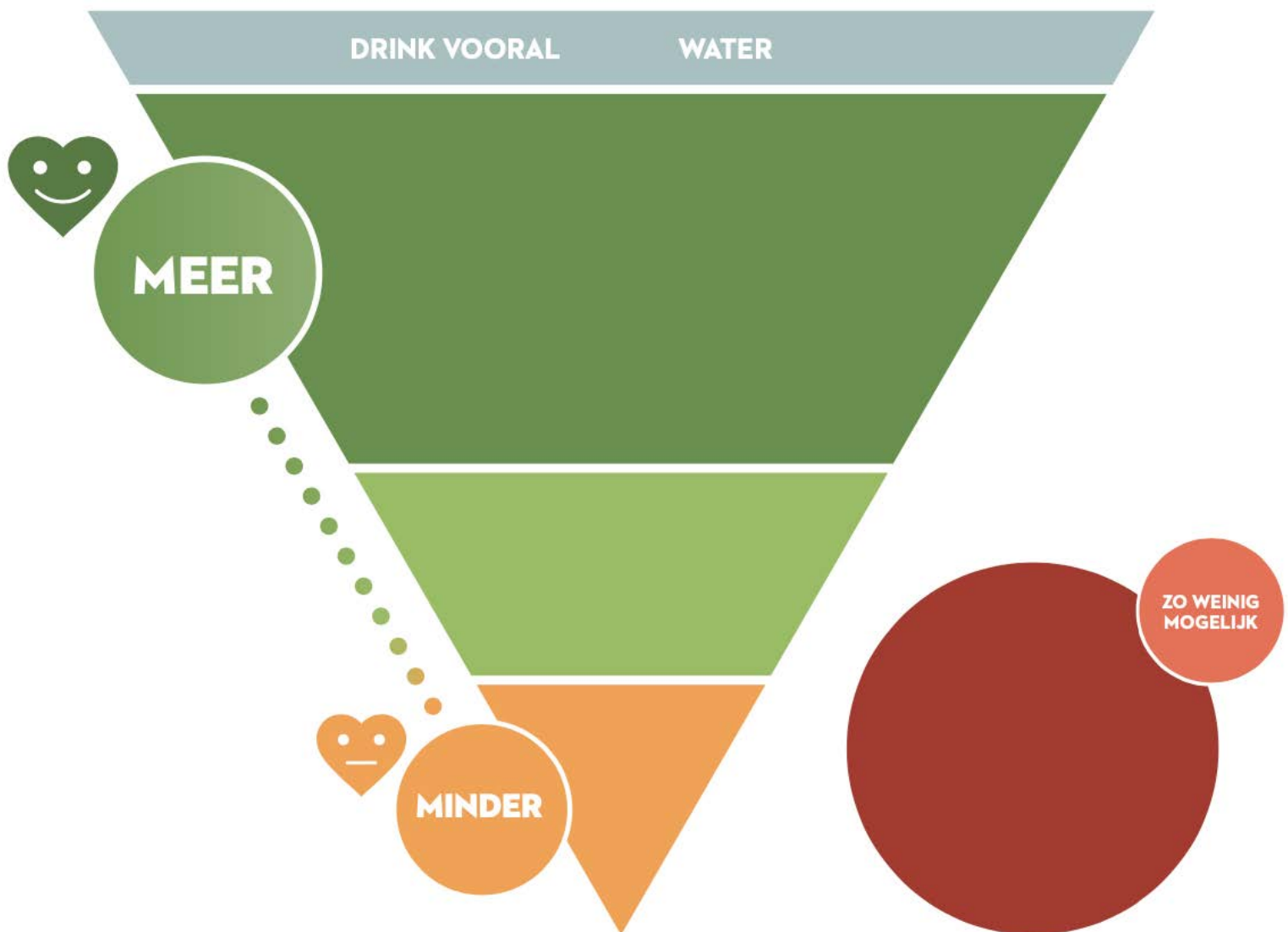


## VOEDINGSDRIEHOEK

VLAAMS INSTITUUT  
**GEZOND  
LEVEN**

gezondleven.be

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017



# Opdracht

Kleur de voedingsdriehoek in met de juiste kleuren.

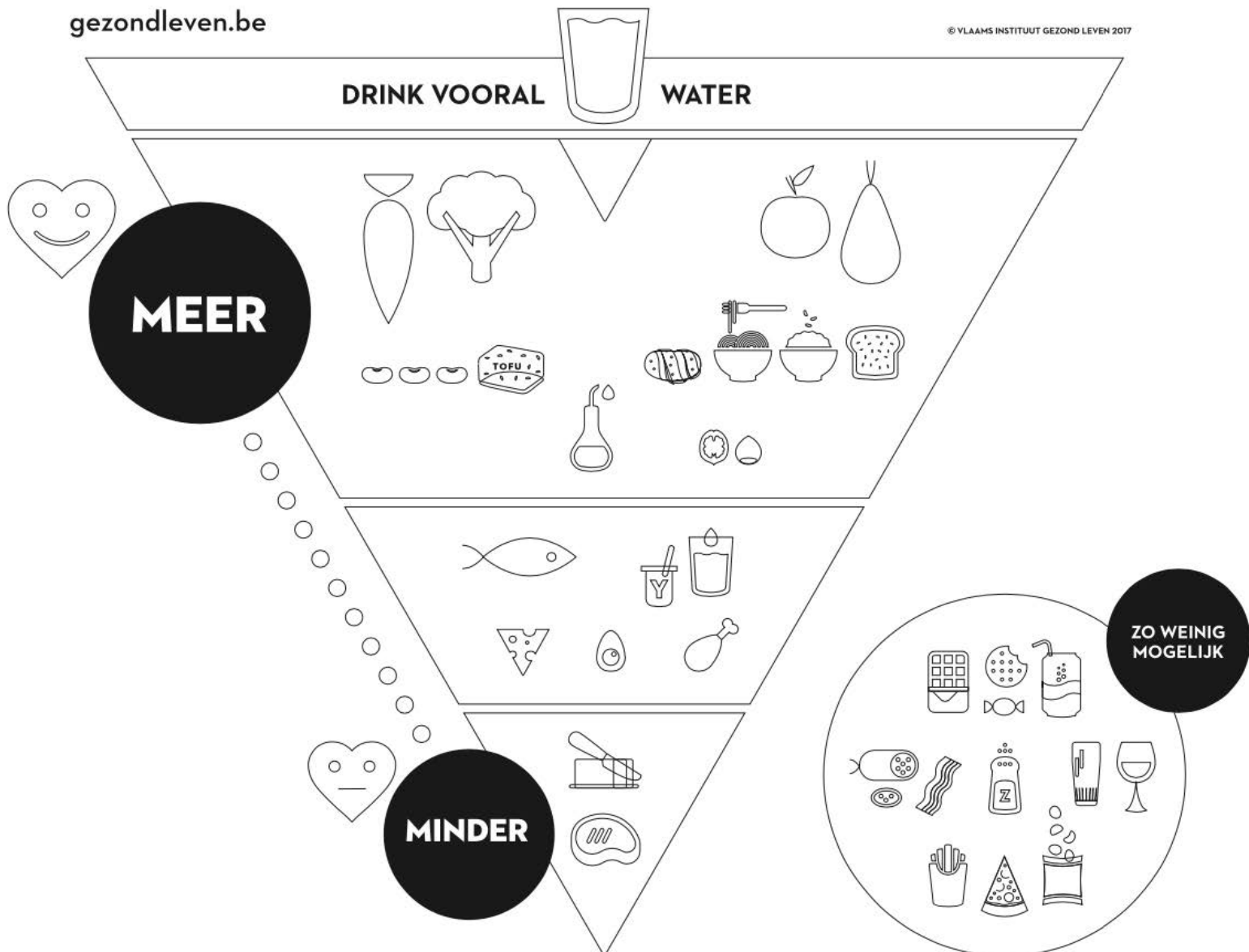


## VOEDINGSDRIEHOEK

VLAAMS INSTITUUT  
GEZOND  
LEVEN

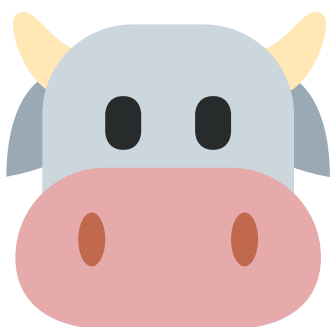
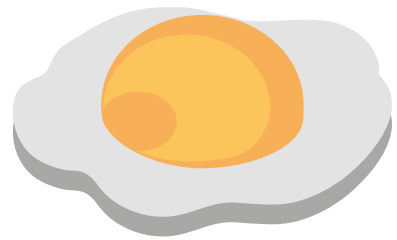
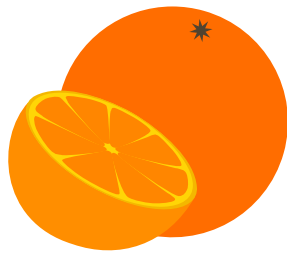
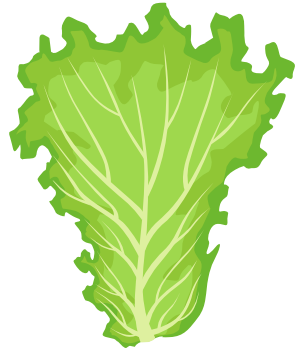
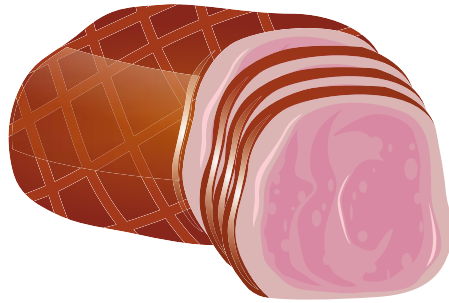
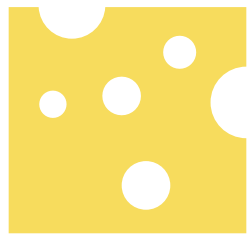
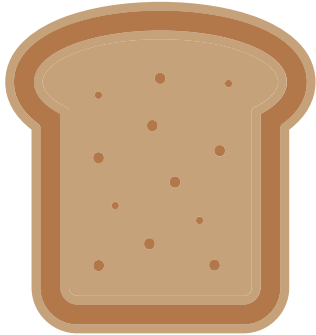
gezondleven.be

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017



# Opdracht

*Wat is plantaardig? Wat is dan weer dierlijk? Help jij mee!*



*Dierlijk*



*Plantaardig*



# Budget tips

*gezond moet niet  
duur zijn*

# Voor thuis



Eenvoudige tips & trics voor het samenstellen van een gezonde brooddoos.

## Praktisch

### Tips voor je gaat winkelen:

- ***Maak een boodschappenlijstje***
- ***Stel een weekmenu op (zie voorbeeld in bijlage)***

### Wat moet er op mijn boodschappenlijst?

- ***Kies voor seizoensgroenten en -fruit. Deze zijn goedkoper en kunnen soms zelfs beter smaken.***
- ***Diepvriesgroenten en -fruit kunnen een goed alternatief zijn voor verse groenten en fruit wanneer er geen toevoegingen worden gedaan. Ze kunnen ook langer bewaard worden dan verse producten.***
- ***Koop niet te veel vlees. Vervang dit eens door een eitje. Eieren zijn goedkoop en kunnen op veel manieren gebruikt worden.***
- ***Kies eens voor peulvruchten in plaats van vlees. Peulvruchten in blik zijn goedkoop, makkelijk te bereiden en lang houdbaar.***
- ***Kies voor vis in blik op eigen nat of vis uit de diepvries zonder saus. Deze zijn vaak goedkoper dan verse vis.***
- ***Kies voor volkoren of bruin brood. Dit is gezonder dan wit brood en kost evenveel.***

# Voor thuis



Eenvoudige tips & trics voor het samenstellen van een gezonde brooddoos.

## Praktisch

### Tips voor tijdens het winkelen:

- De duurste producten staan vaak op ooghoogte. Kijk dus ook eens naar de onderste rekken om zo de goedkoopste optie te vinden.
- Vergelijk de prijs per kg en niet per verpakking. Een verpakking kan soms groter ogen dan dat die effectief is, waardoor je kan denken dat het goedkoper is.
- Ga niet winkelen met honger! Wanneer we honger hebben zijn we geneigd om alles mee te nemen waar we zin in hebben. Ga dus winkelen met een volle maag. Zo koop je geen onnodige dingen.
- Kies voor huismerken.

### Tips na het winkelen:

- Gooi geen restjes weg maar gebruik ze in een ander gerecht. Je kan bijvoorbeeld overschotten van groenten gemakkelijk gebruiken in soep of een stoofpotje.
- Kijk goed naar de houbaarheidsdatum. Er zijn twee soorten: 'te gebruiken tot' (TGT) en 'ten minste houdbaar tot' (THT)  
TGT = allerlaatste datum waarop je het voedingsmiddel mag consumeren  
THT = datum van minimale houdbaarheid.

Als het product over datum is, wil dit niet zeggen dat het niet meer gebruikt kan worden. Gebruik je ogen/neus!

# Weekmenu

	ONTBIJT	LUNCH	AVONDMAAL
MAA			
DIN			
WOE			
DON			
VRIJ			
ZAT			
ZON			



# Gezonde lunch

*voor groene energie*





## 4 TIPS VOOR EEN GEZONDE LUNCH

### **1. KIES VOOR VOLKOREN GRAANPRODUCTEN**

JE EET BEST NIET ELKE DAG HETZELFDE.  
KIES REGELMATIG VOOR IETS ANDERS.



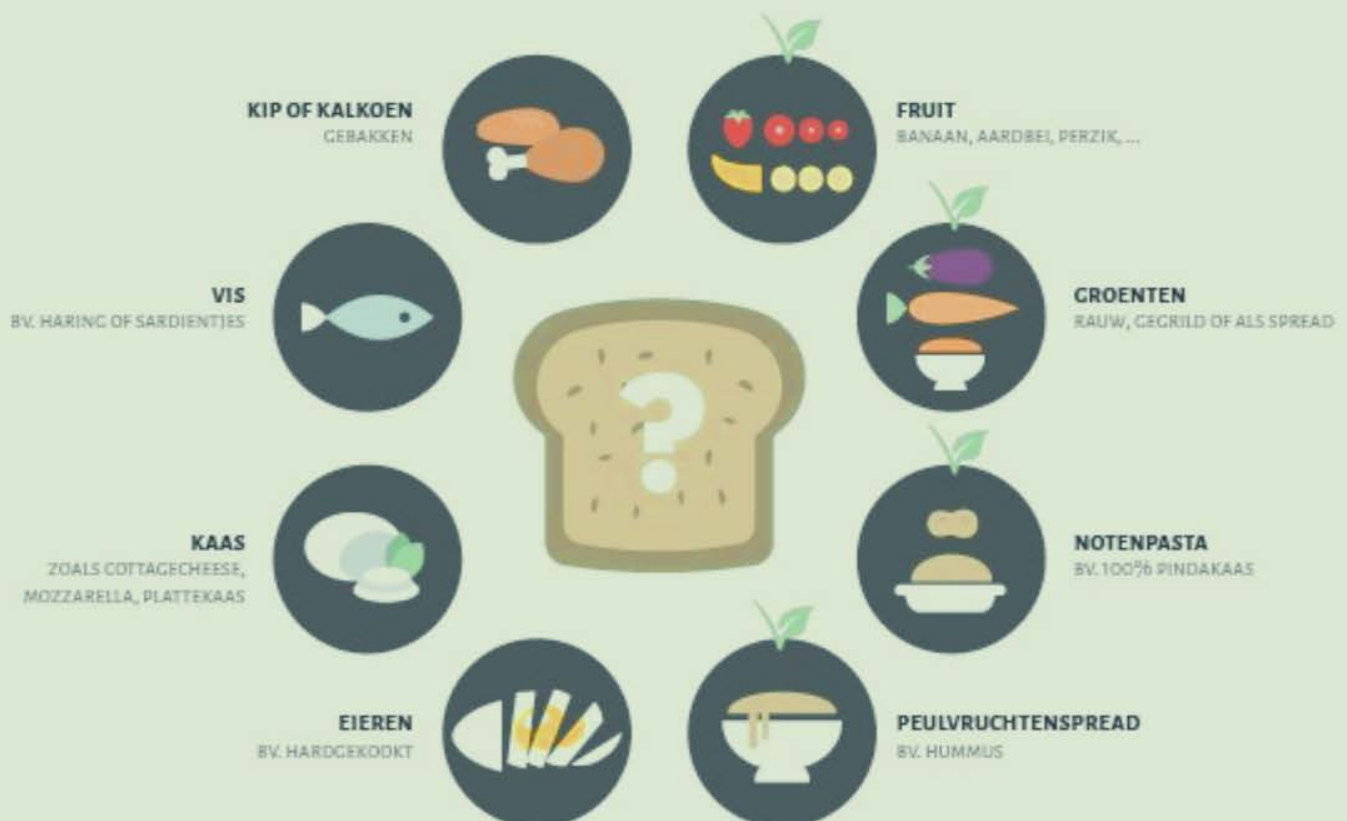
BRUIN BROOD  
VOLKORENBROOD  
VOLTARWEBBROOD  
ROGGEBROOD  
MEERGRANENBROOD  
VOLKOREN OF  
MEERGRANEN PISTOLET  
VOLKORENBESCHUIT

VOLKORENCRACKERS  
VOLKOREN ONTBIJTGRANEN  
HAVERVLOKKEN/HAVERMOUT  
VOLKOREN DEEGWAREN  
BRUINE RIJST  
MUESLI



## 4 TIPS VOOR EEN GEZONDE LUNCH

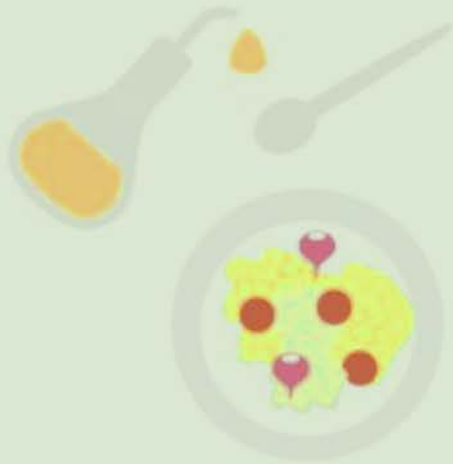
### 2. VARIEER VOLOP MET PLANTAARDIG BELEG EN EET ZO WEINIG MOGELIJK BEWERKT VLEES



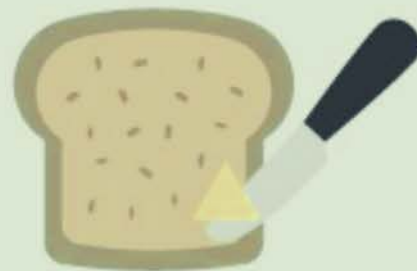


## 4 TIPS VOOR EEN GEZONDE LUNCH

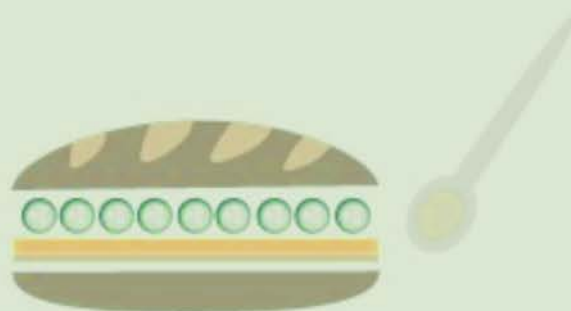
### 3. GEBRUIK GEZONDE VETSTOF



EETLEPEL OLIE



MESPUNT  
ZACHTE MARGARINE



EETLEPEL  
MAYONAISE

VLAAMS INSTITUUT

**GEZOND  
LEVEN**

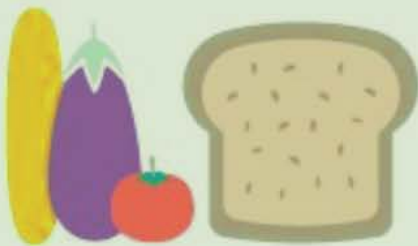
gezondleven.be



## 4 TIPS VOOR EEN GEZONDE LUNCH

### 4. VOEG GROENTEN TOE

DE MOGELIJKHEDEN OM GROENTEN TOE  
TE VOEGEN ZIJN EINDELOOS.



**GEGRILDE GROENTEN  
OP JE BOTERHAM**



**GROENTESOEP**



**RAUWE GROENTEN ALS SNACK  
BV. KERSTOMAAJTJES IN DE BROODDOOS**



**FRIS SLAATJE**

# **Een gezonde brooddoos zorgt voor...**

**Een beter  
concentratievermogen  
tijdens de lessen**

**Vermindert de kans op  
overgewicht/obesitas**



**Een betere verzadiging  
waardoor het kind minder  
of geen trek heeft in  
ongezonde snacks**

**Levert de noodzakelijke  
voedingsstoffen zoals  
vitaminen**



**Een gezonde lunch levert groene energie!**

# Voor thuis



Eenvoudige tips & trics voor het samenstellen van een gezonde brooddoos.

## Praktisch

### Stap 1: Start met een goede basis

- Kies voor bruin/volkoren/meergranenbrood
- Besmeer met een mespuntje vetstof

### Stap 2: Voeg (plantaardig)beleg toe

#### Voorkeur

- Kaas
- Kippewit
- Ham (ontvet)
- Groentenspread (hummus)
- Fruit
- Groenten
- Ei
- Vis (zalm, tonijn, krab)
- Notenpasta 100%

#### Uitzondering

- Chocopasta
- Confituur
- Honing
- Chocolade
- Salami/ rood vlees

### Stap 3: Voorzie groenten en fruit, wissel af met een extraatje

- Snoeptomaatjes
- Komkommer
- Wortel
- Bloemkool
- Paprika
- Radijs
- ...



- Appel
- Banaan
- Druiven
- Appelsien
- Abrikoos
- Ananas
- Kiwi
- Peer
- ...

- Nootjes (pinda, amandel, walnoot, mix,...)
- Yoghurt
- Olijven
- Feta
- Zaden
- Ei



Zie volgende pagina

# Voor thuis



Eenvoudige tips & trics voor het samenstellen van een gezonde brooddoos.

## Multicultureel

### Turks brood



*Dit brood is meestal wit. Kies voor de volkoren variant. Varieer met het beleg en combineer met veel groenten en fruit. Het kan deel uit maken van een gezonde brooddoos.*

### Simit

*Simit kan ter afwisseling als extraatje aan de brooddoos worden toegevoegd. Bijvoorbeeld 1/4 van een ring simit naast de gezonde boterhammen met groentjes en gezond beleg.*



### Gözleme



*Deze pannenkoek kan gevuld worden met veel en lekkere groenten zoals tomaat, feta, sla, komkommer, geraspte wortel. Dit kan als extraatje gegeven worden bij de boterhammen of gegeten worden als gezond tussendoortje.*

Zie volgende pagina

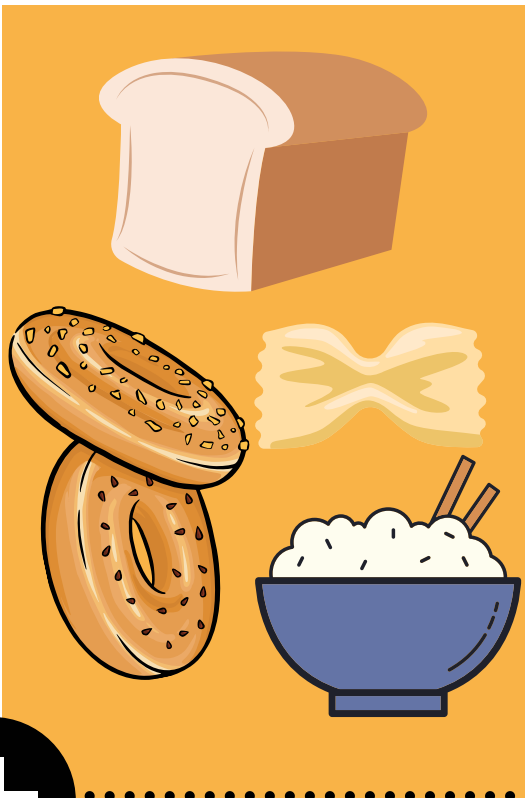
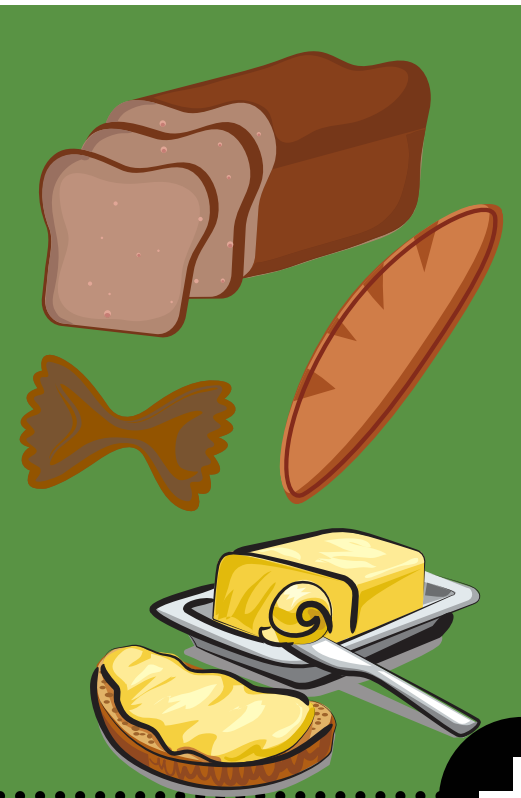


*Meer*



*Met mate*

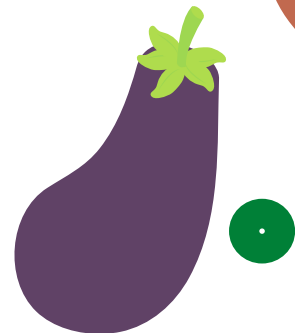
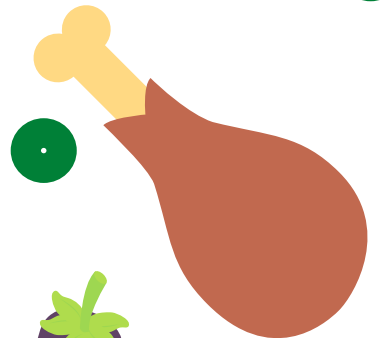
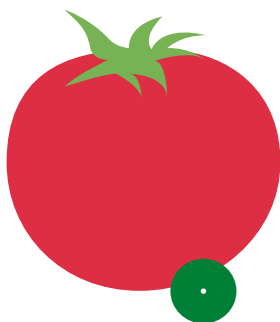
*Uitzonderlijk*





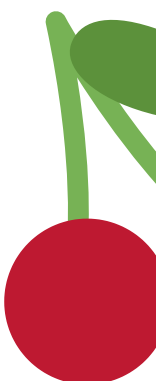
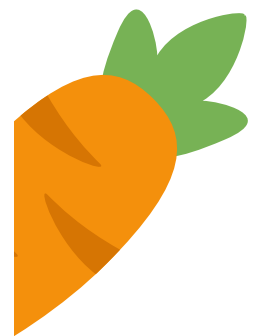
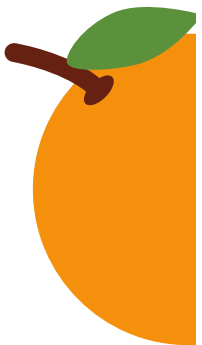
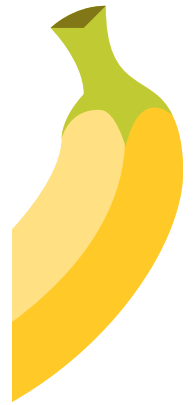
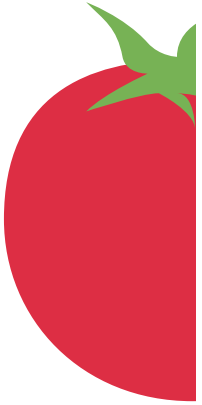
# Opdracht

Wat doe jij allemaal in een gezonde soep?



# Opdracht

*Help jij Vita Mike om de andere helft te tekenen? Wat was nu ook al weer de naam van deze groente/fruitsoort?*



# Voor thuis

Een eenvoudig recept voor een gezonde en lekkere Vita Mike soep.



## Praktisch

### INGREDIËNTEN (2L)

- 6 aardappelen
- 10 preistengels
- 4 kleine uien
- 2l groentebouillon
- 2 el olijfolie
- snuifje peper
- snuifje zout



**TIP:** Je kan de preistengels altijd vervangen door andere groenten zoals: pastinaak, courgette, broccoli, wortel, sla, kervel, pompoen, ...

### VITA MIKE PREISOEP

#### STAPPENPLAN

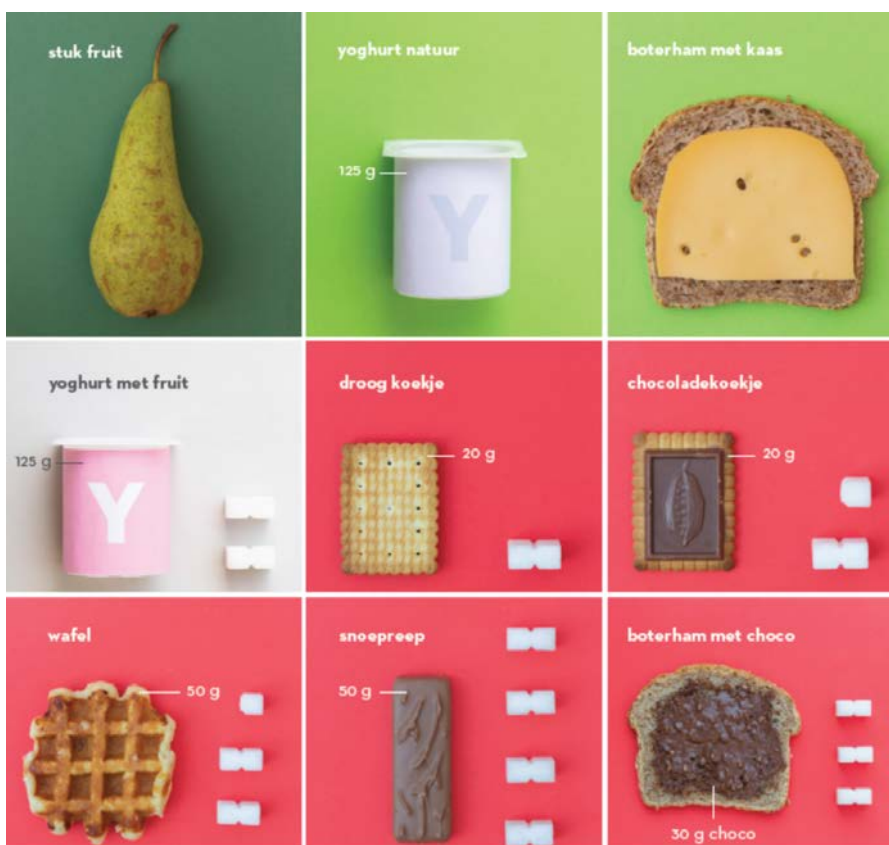
- 01** Snijd alle groenten in kleine stukjes.
- 02** Doe twee grote lepels olijfolie in de pot.
- 03** Fruit de ui en voeg de rest van de groenten toe.
- 04** Laat de soep 40 minuten koken en voeg de kruiden toe.





**Gezonde**  
**tussendoortjes**  
*voor groene energie*

# Uitleg



# Opdracht

*Maak zelf jouw eigen gezonde Vita Mike smoothie en verzamel groene energie.*



# Voor thuis



Een eenvoudig recept voor een gezonde en lekkere Vita Mike smoothie.

## Praktisch

### INGREDIËNTEN (1)

- Fruit/ groenten naar eigen keuze
- Een eetlepel halfvolle yoghurt
- Aanlengen met water



**TIP:** Heb je geen blender? Een mixer kan ook perfect gebruikt worden!

## VITA MIKE SMOOTHIE

### STAPPENPLAN

- 01** Snijd het fruit/ groenten in grote stukken en doe ze in de blender.
- 02** Doe een grote eetlepel yoghurt in de blender.
- 03** Mix alles even door
- 04** Leng aan met water en mix nog een keer.





# *Vita Mike project*

*Wat in de klassen aan bod kwam*

*Deze opdrachten werden georganiseerd met het oog op gezonde voeding voor het verzamelen van groene energie.*



# Startweek



*Op het startfeest hebben de kinderen kennis gemaakt met de enige echte Vita Mike junior en de voedingsdriehoek via een interactief puzzelspel. Op het einde genoten ze van een lekkere wrap en bananenbrood.*



# Groene week



*In de groene week hebben de kinderen gezonde Vita Mike soep gemaakt en een gezonde brooddoos leren samenstellen.*



# Blauwe week



In de blauwe week stond het drinken van gezonde dranken en voldoende water centraal. De klasjes deden mee aan de waterchallenge en speelden een spel waarbij ze moesten raden hoeveel suiker een bepaalde drank bevat.



# Voor thuis



Het maken van gearomatiseerd is super eenvoudig en neemt niet veel tijd in beslag. De kindjes zijn alvast fan!

## Praktisch

### Voorkeur

#### Blauwe zone

- Water: kraanwater\*, bronwater, mineraalwater (plat of bruisend)
- Gearomatiseerde waters, zonder toevoeging van suiker en/of zoetstof
- Thee of koffie, zonder toevoeging van suiker en/of zoetstof

### Geen voorkeur (geen restgroep)


#### Grijze zone

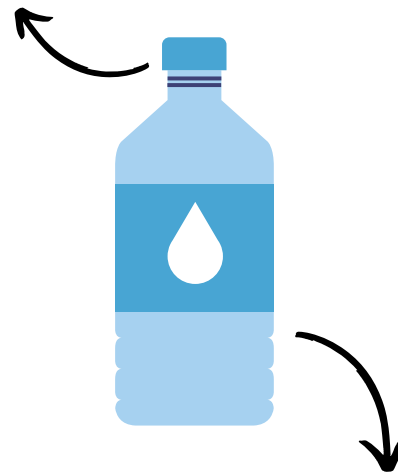
- Thee en koffie met toevoeging van suiker en/of zoetstof

### Zo weinig mogelijk

#### Rode zone

- Kant-en-klare gesuikerde dranken op basis van thee en koffie met toevoeging van suiker en/of room (bv. ijsthee, ijskoffie,...)

- 
- Komkommer
  - Citroen/limoen
  - Aardbei
  - Meloen



- Watermeloen en rozemarijn
- Ananas en munt
- Braambessen en basilicum
- Frambozen en lindebloesems
- Lavendel en appelsien
- Rozemarijn en appelsien

# Bewegingsweek



*In de bewegingsweek staat het inlassen van fysieke activiteit in het dagelijkse leven centraal. De klasjes nemen deel aan de Vita Mike memory race en strijden voor de eerste plaats!*



# Rode week



In de rode week maken we samen een gezonde smoothie en gearomatiseerd water die ze eerder in de blauwe week al konden proeven. Zo leren de kinderen dat gezonde tussendoortjes ook lekker kunnen zijn.



# Slotfeest



*Op het slotfeest wordt er afscheid genomen van Vita Mike. De klasjes hebben heel veel groene energie verzameld door allerlei opdrachten op de lossen en gezond te eten, waardoor Vita Mike terug kan gaan naar de groene planeet.*



# Tot snel, gezonde groetjes van Vita Mike!



*Deze bundel werd opgesteld door:*

*Laura Veys en Catoo Claes*

*Studenten voedings- en dieetkunde te Odisee Gent*