**Werkblad voedingscentrum ‘weet wat je eet’**

1. Ga naar de volgende link: <http://mijn.voedingscentrum.nl/nl/eetmeter/>
2. Klik (links) op de blauwe button ‘log in’
3. Maak nu – eenmalig – een account aan (je kunt je account later eventueel weer verwijderen)
   1. Als emailadres mag je je schoolmail opgeven
   2. Vul de gevraagde gegevens verder in
   3. Log in
4. Klik in het overzicht ‘mijn eetmeter’ op de button ‘mijn dagboek’
   1. Voer hier precies in wat je gegeten hebt (gebruik je turflijst!)
   2. Let er op dat je dit voor ieder moment afzonderlijk doet (ontbijt, lunch, avondeten, tussendoor)
   3. Je kunt producten vinden door ze op te zoeken in de zoekbalk
      1. Probeer je product zo nauwkeurig mogelijk te omschrijven. Houd hierbij ook rekening met producten die ‘vol of halfvol’ te verkrijgen zijn. (bv. melk)
5. Als je alles hebt ingevuld klik je op: ‘bereken mijn advies’. Bekijk nu jouw resultaten en vul de volgende tabel in.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Onderdeel** | **Mijn score** | **Zit ik in het groene gebied?** | **Wat kan ik doen om gezonder te eten?** |
| Energie (kcal) |  |  |  |
| Vet (g) |  |  |  |
| Verzadigd vet (g) |  |  |  |
| Eiwit (g) |  |  |  |
| Koolhydraten(g) |  |  |  |
| Vezels (g) |  |  |  |
| Zout (g) |  |  |  |

**Klaar:**

1. Keer terug naar de homepagina van mijn voedingscentrum (klik rechtsboven op het huisje)
2. Bereken je BMI via ‘mijn BMI meter’. Volg hiervoor de aanwijzingen op het scherm.
   1. Zoek nu zelf uit wat BMI betekent.